TACHAI

Revista de los Grupos Autogestionados de Konsumo, GAK´s y La Garbancita Ecológica

AGRICULTURA FAMILIAR Y CONSUMO RESPONSABLE ECOFEMINISTA

DESTACADOS

- A vueltas con la leche.
- RietVell. Buenos alimentos para las personas y la naturaleza.
- Vacaciones y consumo responsable agroecológico.
- Ideas para un Plan Integral de Educacion Alimentaria en la Escuela.
- Polémicas Feministas.
- Europa, ¿solución o problema?.

mayo 2014

Número 44

3,50 €

TACHAI

Editorial 03

— Agricultura Familiar y Consumo Responsable Ecofeminista.

Información alimentaria 04_13

Recetas 04_05

— Crema de champiñones Portobello.
— Setas de cardo asadas.
— Espárragos verdes con patatas al horno.

Alimentos 06_13

— Cebolla tierna, cebolla de temporada.
— Un ajo en cada comida: salud para toda la vida.
— Espárragos trigueros.
— La fresa: diamante rojo de la huerta.

Formación alimentaria 14_25

— Diálogos sobre la leche.
— Leche y cereales.
— En Okinawa apenas hay osteoporosis.
— La digestión empieza por la boca.
— Limpieza de hígado y vesícula biliar (II).
— La importancia de comer alimentos crudos.
— Ideas para un Plan de Educación Alimentaria en la Escuela. Curso 2014-2015.

Globalización e inseguridad alimentaria 26_32

— El Mercado, la nueva y vieja PAC.
— Excitotoxinas. Un veneno invisible en la dieta. Patatas ¿ecológicas? en hipermercados.

Diálogo campo-ciudad 33_38

— Rietvell. Nuevos alimentos para las personas y la naturaleza.
— Consumo Responsable Agroecológico y Vacaciones.
— Almendras y primavera.
— Cerezos en abril: floración, podas e injerto.
— Planificando e innovando en Campo de Cuellar.

Alimentación agroecológica en acción 39_47

— Nueva alerta de seguridad en el registro de usuarios en web.
— Injerencias en La Garbancita.
— Robo en La Garbancita.
— Semana de la Alimentación en Escuela Infantil Parque Coimbra (Móstoles) .
— Alimentos y bebidas ecológicas en las fiestas 2014.

Economía, sociedad y naturaleza 48_49

— Pobreza energética.

Cooperativismo y consumo responsable agroecológico 50_51

— Asamblea General Ordinaria de La Garbancita 25 mayo 2014.
— Ecosistemas sostenibles, bienestar humano y consumo responsable ecofeminista.

Ecofeminismo 52_60

— Ecofeminismo y cuaresma.
— Alimentación Responsable Ecofeminista.
— Polémicas feministas. Mujeres masonas.

Movimientos sociales 61_68

— Marchas de la dignidad 22 m.
— Correspondencia sobre copyleft.
— Un fantasma recorre Europa.

Libros, películas y música 69_71

— Europa, ¿solución o problema?.
— German Coppini, músico artesano.

TACHAI:
Revista de los Grupos Autogestionados de Konsumo (GAKs) y La Garbancita Ecológica.
Certificado Forestal Sostenible
FSC Forest Stewardship Council A.C. FSC-SERC-0021

Contacto:
Revista: lacestabasica@lagarbancitaecologica.org
Web: www.lagarbancitaecologica.org
Facebook www.facebook.com/Garbancita Ecologica
Telefono: 618 215 863
Fax: 91 430 43 02

Agricultura Familiar y Consumo Responsable Ecofeminista

Naciones Unidas ha declarado 2014 Año Internacional de la Agricultura Familiar. Actualmente, toda la agricultura –incluida la familiar- está atravesada por una lógica industrial y competitiva que produce alimentos cargados de químicos que contaminan, enferman y destruyen la agricultura campesina. Esta producción global de alimentos-mercancía se complementa con una distribución mundial en manos de las mismas multinacionales.

Para salvarse, la pequeña agricultura familiar también apostó por la industrialización y la globalización. Pero, ante la crisis de este modelo, vuelve su mirada hacia la producción ecológica. Esta decisión es acertada pero requiere construir circuitos cortos de comercialización en alianza con consumidor@s agroecológic@s organizad@s. De no ser así, la "moda" de alimentos ecológicos será satisfecha por una producción sin químicos, igualmente mercantilizada, globalizada y enemiga de la agricultura familiar.

Prolifera la comida basura y la medicalización para tapar sus daños pero, los hábitos de consumo impuestos por la publicidad de las multinacionales y la quimera de las subvenciones de la Política Agraria Común a l@s agricultor@s, impiden el avance del consumo responsable agroecológico. Por eso, hace falta un consumo responsable consciente y libre, que elabore y difunda cultura alimentaria de temporada, cercanía y producción campesina agroecológica, sin olvidar la desigualdad entre hombres y mujeres en las tareas de producción de alimentos en el campo y en las de reproducción de la vida (alimentación y cuidados de niñ@s, enferm@s y personas dependientes).

La actividad de las mujeres agricultoras en la economía agraria familiar -aunque comparece en la contabilidad nacional como "ayuda familiar"-, comparte con el trabajo doméstico elementos de desigualdad y subordinación a los hombres: a) actividad no remunerada, b) frecuentemente sin seguridad social, c) dependiente de la autoridad masculina que detenta la titularidad de la explotación agraria y las ayudas oficiales y d) la mujer asume, parte importante del trabajo productivo y casi todo el trabajo de cuidados.

El trabajo de cuidados en el espacio familiar permite que, cada día, las personas volvamos al proceso de producción, descansadas, alimentadas y satisfechas. La comida industrializada ahorra tiempo de cocina, pero implica enfermedades que suponen más trabajo de cuidados para las mujeres. La economía de mercado considera las tareas de cuidados un asunto privado a pesar de que sin los cuidados no habría economía ni sociedad. Esta tergiversación mantiene invisible el trabajo de cuidados realizado fundamentalmente por las mujeres, pone en entredicho la igualdad consagrada en la constitución, la cientificidad de la economía y la sinceridad de las políticas cosméticas de los gobiernos globalizadores.

Para salvar a la agricultura familiar hay que impedir el "libre comercio" de alimentos y el ocultamiento del trabajo de cuidados. El consumo responsable de alimentos ecológicos, como parte del trabajo de cuidados, es un trabajo invisible tanto en las familias urbanas como en la agricultura familiar. Estas actividades deben trascender la esfera privada y hacerse visibles para ser realizadas por los hombres y las mujeres.

No habrá agricultura familiar campesina sin consumo responsable agroecológico, cooperativo, ecofeminista, de Responsabilidad Compartida agricultor@s-consumidor@s y con potentes circuitos cortos de distribución propios.

Pilar Galindo, La Garbancita Ecológica

CREMA DE CHAMPIÑONES PORTOBELLO

Ingredientes

4 Personas

- ½ kg. de champiñones Portobello
- 1 cebolla mediana
- 1 puerro
- 3 ó 4 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 litro de caldo de cocer verduras o pollo ecológico.
- 1 trozo de cúrcuma fresca rallada o ½ cucharada de postre de cúrcuma molida
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 chorrito de leche ecológica

Preparación

Se rehogan muy lentamente en una cacerola el puerro, la cebolla, los champis lavados y troceados, la cúrcuma, la pimienta y los dientes de ajo.

Se tapa para que se hagan en su propio jugo y no tengan evaporación.

Cuando estén casi blandos, se añade el caldo y se deja cocer todo junto unos 10 minutos.

Después se tritura bien con la batidora. Al final se le pone la leche.

Con nata está muy bueno pero tiene más grasas saturadas. Puedo asegurar que con leche entera ecológica sale muy suave.

Loli Morán

ESPARRÁGOS VERDES CON PATATAS AL HORNO

Ingredientes

6 Personas

- 500 gr. de patatas nuevas
- 300 gr. de espárragos verdes troceados
- 4 ajos
- 1/2 cucharadita de tomillo
- 1/2 cucharadita de romero
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de perejil
- Aceite de oliva virgen extra

Preparación

Pelamos las patatas y las cortamos en trozos, más o menos medianos.

Picamos los ajos y los ponemos en una sartén con un poco de aceite de oliva. Cuando estén dorados, añadimos las patatas y las rehogamos un poco.

Añadimos los espárragos y espolvoreamos las hierbas picadas. Salpimentamos. Rehogamos el conjunto.

Lo ponemos en una fuente apta para el horno, echamos un chorrito de aceite por encima y lo horneamos 30 minutos a 200 º.

Angeles Barreno

SETAS DE CARDO ASADAS

Ingredientes

6 Personas

- 500 g de setas de cardo
- Aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
- 2 ramas de perejil
- escamas de sal

Preparación

Calentar el horno a 190ºC.

Lavar y secar las setas.

Untar una bandeja de horno con aceite y colocar en ella las setas en una sola capa con la parte lisa hacia abajo y la parte rayada hacia arriba.Introducir las setas en el horno unos 40-60 minutos, hasta que estén hechas y doradas.

Mientras se asan las setas, poner los dos dientes de ajo pelados junto con las hojas de perejil y 4 cucharadas de aceite en el vaso de la batidora y triturarlo.

Una vez hechas las setas, se pintan con el aceite de ajo y perejil y se sirven enseguida.

Nota: El tiempo de asado depende del tamaño de las setas, hay que vigilar...

Angeles Barreno.

Información alimentaria
Alimentos

Cebolla tierna, cebolla de temporada

La cebolla tierna es la cebolla de la primavera. Contiene gran parte de las propiedades activas de la cebolla, aunque su sabor suave la hace más atractiva a paladares y estómagos delicados. NO CONFUNDIR CEBOLLA TIERNA y CEBOLLETA. Son variedades diferentes de la misma familia: Allium cepa, la primera y Allium fistulosum, la segunda. Aunque tienen sabor y aroma muy similar, la cebolleta no forma bulbo y la cebolla sí.

De la familia Allium (como el ajo, el puerro y el cebollino)

La cebolla tierna es una cebolla seca recolectada en la fase de desarrollo. También conocida como cebolla fresca o cebolla de verdeo. El sabor de la cebolleta es más suave y menos picante que el de la cebolla seca. Mantiene los tallos verdes pero con el bulbo característico que da forma a las cebollas. Según la variedad, pueden ser de color blanco, amarillo o morado.

Una hortaliza con mucha história

Los primeros vestigios de consumo humano datan de hace más de 5000 años en India y Egipto, reconociendo sus propiedades saludables como alimento y como medicina.

Griegos y romanos alimentaban a sus tropas en la batalla con esta hortaliza, por la creencia de que la cebolla otorgaba fuerza. No les faltaban razones porque, aunque no diera más fortaleza para el combate, sí fortalecía el sistema inmunológico y su antibiótico natural ayudaba a combatir infecciones en caso de heridas. La dominación imperial romana extendió el cultivo de esta hortaliza por la ribera del Mediterráneo.

Pasó al continente americano por los conquistadores españoles en el siglo XV.

Beneficios para la salud

La cebolla tierna (como la cebolla) presenta escaso aporte calórico. Su contenido en agua es aproximadamente del 90%, pero su riqueza en fibra, vitaminas y minerales la convierten en un excelente regulador del organismo. Buena fuente de potasio, magnesio y fósforo. Las vitaminas del grupo B, C y E están en cantidades significativas. Las propiedades saludables de esta hortaliza se deben, sobre todo, a su abundancia de antioxidantes, entre ellos los flavonoides y los compuestos ricos en azufre. Estas últimas sustancias son precursoras de compuestos volátiles que aportan a la cebolla olor y sabor característicos.

Una dieta saludable y responsable implica comer alimentos de temporada. Las cebollas secas que tenemos ahora están terminando la suya. Por eso, de los bulbos que tenemos en casa comienzan a salir brotes verdes, recordándonos que es su momento de germinar. La huerta nos ofrece alternativas para seguir disfrutando de las propiedades de la cebolla. La primavera es la temporada de la cebolla tierna o fresca.

Cebolla tierna en la cocina

En crudo es cómo mejor aprovechamos sus propiedades. Con un sabor suave, dulce y un poco picante es ingrediente excepcional en ensaladas. Además de en caldos y sopas, se utiliza en sofritos para salsas y aromatizando verduras, carnes y pescados.

Diez razones para incluir la cebolla tierna en la dieta de primavera

1. **Combate las infecciones de las vías respiratorias**. Los compuestos azufrados que se encuentran en el aceite esencial de la cebolla son responsables del olor y sabor picante además del lagrimeo provocado al cortar o picar una cebolla.
2. **Alcalinizante**. La cebolleta tierna nos ayuda a equilibrar el PH de nuestra sangre.
3. **Diurética y depurativa**. Gracias a su riqueza en potasio, favorece la eliminación de líquidos corporales y limpia de impurezas la sangre.
4. **Gran poder antioxidante.** Ricas en flavonoides, como la quercetina que tiene propiedades antiinflamatorias y antimicrobianas. Este compuesto no se destruye al cocer.
5. **Propiedades desinfectantes** aplicándola sobre la piel: alivia el picor de sabañones y picaduras de insectos. Estimulando el folículo piloso, ayuda a eliminar la caspa y conservar el cabello.
6. **Anticancerígena** por su contenido en antioxidantes y compuestos azufrados. El consumo de cebolla reduce el riesgo de cáncer de estómago al estimular la producción de enzimas que desactivan las sustancias cancerígenas.
7. **Propiedades bactericidas y fungicidas**, gracias al compuesto azufrado llamado alilo. Comer cebolleta fresca es un buen remedio natural para combatir procesos infecciosos del aparato respiratorio y digestivo.
8. **Efectos antiinflamatorios.** Recomendada para personas que padezcan artritis reumatoide y osteoporosis. Los fitoquímicos de la cebolla disuelven el ácido úrico responsable de la enfermedad de la gota que afecta a riñones y articulaciones.
9. **Ayuda a combatir la diabetes**, por su aporte en glucoquinina, una sustancia hipoglicemiante considerada la «insulina vegetal».
10. **Propiedades antitrombóticas** (impide la formación de coágulos en la sangre), por la aliina, que fluidifica la circulación sanguínea y ayuda a combatir enfermedades circulatorias como arteriosclerosis, colesterol, hipertensión, angina de pecho y hemorroides.

Para saber más sobre cebollas y salud: ***http://www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/index.php/nutricion/1723-ique-tienen-que-ver-las-cebollas-con-la-salud***

Nerea Hernández

sigue

Información alimentaria
Alimentos

Un ajo en cada comida: salud para toda la vida

En los países mediterráneos se conocía al ajo como "alium", palabra de origen céltico que significa ardiente, aludiendo a su potente sabor. La combinación de los casi cien compuestos que se esconden tras un diente de ajo, hacen de él un poderoso alimento imprescindible y agente previsor del cáncer y otras enfermedades.

Este prodigioso bulbo (engrosamiento subterráneo del tallo), de la familia las Liliáceas, pertenece al género Allium, al igual que cebollas y puerros. Los tres son ricos en aceites esenciales de naturaleza azufrada.

Se cree que el ajo procede de **Asia** y, posteriormente, se extendió por Europa. En sociedades antiguas como Egipto, Grecia o Roma se utilizaba por sus propiedades vigorizantes. En la Edad Media se usó con fines terapéuticos por sus propiedades antisépticas. En la Primera Guerra Mundial, ante la falta de medicamentos, se usaba para desinfectar heridas.

Ha adquirido su merecida fama como el alimento-medicamento más poderoso de la naturaleza. Suministra vitaminas A, B1, B2, B3, C y E. Tiene gran cantidad de adenosina -común en toda la familia Allium- responsable de fluidificar la sangre bloqueando la agregación de plaquetas. Otra sustancia virtuosa, el ajoeno, es un eficaz anticoagulante.

Rico también en pectina, fibra gelatinosa con propiedades benéficas para la circulación: incrementa el torrente de plasma sanguíneo y disminuye el nivel de "colesterol malo" y triglicéridos, tanto en la sangre como en el hígado.

El más importante de los componentes protectores de la salud en el ajo es la alicina, compuesto azufrado con propiedades antibacterianas y antivíricas. Reduce la presión arterial, contribuye a aumentar los leucocitos, mejora la función cardíaca y circulatoria y ayuda al cuerpo a eliminar toxinas nocivas.

Resumen de sus propiedades saludables:

- Refuerza el sistema inmunológico gracias a su contenido en antioxidantes que protegen al organismo contra ataques bacterianos y virales.

- Es antiinflamatorio.

- Propiedades anticoagulantes y vasodilatadoras por lo que la sangre fluye más libremente y con menos presión. Mejora la circulación y reduce la hipertensión. Protege el corazón y las arterias. Recomendable para personas que padecen varices, colesterol o dolencias cardíacas.

- Propiedades expectorantes y desinfectantes. Aumenta las secreciones bronquiales. Ideal para el tratamiento de catarros, resfriados y congestiones.

- Incrementa el nivel de insulina. Recomendable para personas diabéticas, ya que regula los niveles de azúcar en la sangre.

- Estimula el apetito y ayuda la digestión combatiendo la acidez del estómago.

- Alivia los síntomas de nerviosismo, dolor de cabeza, vértigos o cansancio, a menudo vinculados a una presión alta de la sangre.

- El **ajo negro** -una fermentación del ajo- multiplica por 72 las propiedades de éste. Combate los efectos de los radicales libres y no desprende el fuerte aroma del ajo crudo. **Más información en:** *http://www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/index.php/alimentos/1455-ajo-negro-ajo-dulce-ajo-medicinal*

Contraindicaciones

- Quienes sufren de estómago delicado o padecen dolencias como la hipoclorhidria (escasez de ácido gástrico en el estómago), el consumo de ajo crudo o frito les puede resultar indigesto y generar ardor.

- Si se abusa del ajo se pueden sufrir ardores de boca y esófago. En la piel puede llegar a provocar dermatitis de contacto.

Ajo y cocina

El ajo es un aromatizante imprescindible en la gastronomía popular de la cocina mediterránea.

Protagonista en salsas, acompañando y dando nombre a platos tradicionales. Su fuerte sabor y olor característico, pero también sus poderes conservantes, lo han convertido en la especia omnipresente de nuestra gastronomía: bacalao ajorriero, sopa de ajo, salsa alioli, pollo al ajillo. Se emplea como adobo en muchas conservas, en particular de aceitunas.

Sus propiedades se liberan dependiendo de su preparación: la alicina sólo se libera en crudo -machacado o picado-; es inestable y muy volátil, por lo que debe consumirse nada más ser cortado o machacado si queremos aprovechar sus efectos protectores. Cocinado se destruye la alicina, pero se liberan otros compuestos (adrenosina y ajoeno), con propiedades anticoagulantes.

Para multiplicar sus efectos se combina con puerro en una receta alcalinizante. Corta varios puerros en rodajas de unos 3-4 cm, divide el cilindro resultante por la mitad y ponlo sobre una bandeja de horno con la parte plana hacia abajo; añade un chorrito de aceite y al horno (durante unos 20 minutos a 180º). Prepara una salsa con ajo machado, vinagre, aceite, cominos y un poquito de sal. Lígalo en mortero como si fuera alioli y rocía con ella los puerros. Sírvelo tibio. Disfrutarás de los puerros como si fueran espárragos y, gracias al comino, podrás digerir ajo y puerro con facilidad.

En La Garbancita encontrarás:

- **ajo morado ecológico de Julián de Esencia Rural (Quero-Toledo). Recolectados en la época de verano, aguantan mucho mejor que el ajo blanco por la gran resistencia del fruto una vez secado y conservado en fresco.**

- **ajo negro ecológico, de Quero-Tango (hermanamiento manchego-japonés)**

Nerea Hernandez

sigue

Información alimentaria
Alimentos

Espárragos trigueros, hortaliza primaveral y poderosa medicina

¿A quién no le han dado espárragos, si de pequeño, se ha tragado algo cortante? La fibra del espárrago envuelve el objeto y lo ayuda a transitar por el aparato digestivo hasta ser eliminado, quedando todo en un susto.

La sabiduría popular nos enseña a valorar frutas y verduras como la mejor medicina y, de paso, no nos intoxicamos con química. Prevención y curación de enfermedades con alimentos ecológicos de temporada, recién recolectados y repletos de nutrientes. "Para comer lo que nos da salud y no lo que engorda a las multinacionales" decíamos en nuestros primeros programas en Radio Vallekas allá por el 2005, hace casi una década.

¿sabías que...?

El espárrago, además de rico en fibra, es un excelente antioxidante.

Sus orígenes

Pertenece a la familia de las liliáceas, plantas herbáceas que aglutinan a variedades como la cebolla, el puerro y el ajo. El espárrago verde es el tallo joven y tierno de la esparraguera (Asparagus officinalis), la variedad más común.

Procede de los países Mediterráneos. Egipcios y griegos lo consumían y lo utilizaban como ofrenda a sus dioses. Los romanos lo introdujeron en la Península Ibérica, ganando popularidad por sus cualidades organolépticas y sus propiedades medicinales. Durante el Renacimiento se le atribuyeron propiedades afrodisíacas, lo que le convirtió en alimento prohibido en los conventos. Su fama llega hasta Asia, donde es reconocido por sistemas medicinales tan antiguos como el Ayurveda. Actualmente está incorporado por sus propiedades curativas al Sistema Nacional de Salud de la India.

¿Verde o blanco?

Los espárragos blancos son privados de la luz solar por la tierra amontonada sobre los tallos. Por eso carecen de clorofila, responsable del color característico de los espárragos verdes o trigueros.

Tienen menos nutrientes y vitaminas que los verdes, aunque su aporte en proteínas y azúcares es mayor.

El sabor de ambos difiere en función de la cantidad de asparragina, sustancia presente en el aceite esencial volátil del espárrago y responsable de su particular sabor y olor al ser expulsado a través de la orina. Los espárragos blancos tienen menor cantidad de esta sustancia.

Propiedades terapéuticas

Son una espectacular fuente de fibra que reduce el apetito gracias a su efecto saciante. La fibra insoluble (celulosa) del espárrago le convierte en un potente laxante que favorece el tránsito intestinal y combate el estreñimiento. La fibra contribuye a reducir la colesterolemia y la velocidad con la que pasan los azúcares hacia la sangre. Su consumo es recomendable para personas con problemas cardiovasculares y diabetes.

Rico en folatos que mantienen nuestra piel saludable y resistente. El ácido fólico es imprescindible en la dieta de mujeres embarazadas, ya que regula el correcto desarrollo del tubo neural del feto, sobre todo en las primeras semanas de gestación. Pero es mejor administrarlo en alimentos que en medicamentos.

Contiene vitaminas del grupo B en abundancia, que ayudan a reducir el deterioro cognitivo del cerebro.

Es el vegetal más rico en glutatión, potente antioxidante anticancerígeno formado por tres aminoácidos: glicina, cisteína y ácido glutámico. Esta sustancia neutraliza los efectos perjudiciales de los radicales libres y contribuye a la función de réplica y crecimiento de los "linfocitos T", glóbulos blancos básicos en el funcionamiento del sistema inmune. El glutatión también es desintoxicante y ayuda a eliminar sustancias cancerígenas y mutágenas del organismo.

sigue

Constituye un poderoso antioxidante natural. Su riqueza en vitaminas A,C, E y K, gracias a su aporte en saponinas -compuesto fitoquímico bioactivo con reconocida función antitumoral- ayuda a bajar el nivel de colesterol.

Presenta una buena fuente de flavonoides que inhiben la oxidación de las lipoproteínas de baja densidad (o "colesterol malo") y tienen efectos antiinflamatorios. Además, aumenta la absorción de la vitamina C, bloquea la progresión de las cataratas y de la degeneración macular y alivia los sofocos y otros síntomas de la menopausia.

Es un diurético natural que facilita la eliminación del exceso de líquidos del organismo, gracias a que contiene mucho potasio y poco sodio.

Supone un bajo aporte calórico (23 calorías por 100 gramos) para dietas adelgazantes, que junto con la fibra, sacian ayudándonos a reducir nuestro apetito.

Esparragos en la mesa

A los múltiples beneficios para la salud de los espárragos, añadimos sus amplias posibilidades en la cocina: crudos en ensaladas, al vapor, a la brasa, gratinados, fritos, a la plancha y con un simple aliño constituyen, por sí solos, un delicioso plato.

Son ingrediente perfecto para diversas recetas: revueltos, tortillas, cremas, canapés, como guarnición para pescados y carnes, sofritos con champiñones y huevos, o para rellenos de queso y verduras.

Para aprovechar todas sus propiedades es mejor crudos que al vapor, mejor al vapor que a la plancha, mejor a la plancha que cocidos y, en la cocción, mejor "al dente" que blandos. Recuerda aprovechar todos los caldos de cocer verduras –en ellos se quedan las vitaminas hidrosolubles y los minerales que pierden las verduras al cocer-.

Acaba de comenzar la temporada de espárrago. Desde el 9 de abril y hasta junio, en La Garbancita Ecológica tendremos espárragos verdes y blancos recién recolectados, directos de la tierra de Fidel (Ecoaranzueque) en Guadalajara. ¡No te los pierdas!

N. H.

Información alimentaria
Alimentos

La fresa: diamante rojo de la huerta

Fresas y fresones evocan el inicio de la primavera. Con intenso color aroma, y por sus excelentes propiedades nutritivas, las fresas son una fruta muy valorada desde la Antigüedad.

Pertenecen a la familia de las Rosáceas y al género Fragaria. Esta familia incluye más de 2.000 especies de plantas herbáceas, arbustos y árboles distribuidos por las regiones templadas de todo el mundo.

La fresa que consumimos en Europa tiene su orígen en el continente americano y se presenta bajo dos variedades: una pequeña y de poco sabor introducida en Europa por los colonos de Virginia (Estados Unidos) y otra más grande y sabrosa procedente de Chile.

Componentes nutricionales

Excelente sabor, ligera (el 85% de su composición es agua) y con sólo 37 calorías por cada100 gramos. Su principal valor es el alto contenido en vitamina C, mayor que en muchos cítricos. También contiene vitamina A, vitamina E y cantidades menores de otras vitaminas como las B1, B2, B3 y B6. Entre sus minerales, las fresas aportan, sobre todo, potasio y magnesio, aunque también hierro, fósforo, yodo y calcio. En cambio, en fibra, su aporte es moderado.

Diez beneficios para la salud:

1 **Baja en calorías.** Recomendada en dietas de adelgazamiento: ayuda a regular los procesos digestivos.

2 **Repleta de antioxidantes,** por su riqueza en flavonoides, entre ellos las antocianinas, pigmento vegetal que le confiere el color rojo de las fresas.

3 **Antiinflamatorio natural,** frente a aspirina e ibuprofeno. Los fenoles de las fresas previenen enfermedades inflamatorias como asma, artritis y arterosclerosis, mediante la inhibición de la enzima cicloxigenasa (COX). Consumir fresas ayuda a calmar y prevenir los dolores sin los efectos secundarios de los medicamentos.

4 **Rica en vitamina C,** antioxidante eficaz para garantizar un sistema inmunológico saludable, rebajar la presión arterial y evitar el desarrollo de enfermedades oculares relacionadas con la edad, como cataratas y degeneración macular. El consumo de fresas ayuda a combatir los sofocos y otros síntomas de la menopausia. La acción de la vitamina C se potencia gracias al ácido cítrico, con acción desinfectante y alcalinizadora de la orina.

5 **Fuente magnifica de manganeso:** mineral que ayuda a combatir el efecto de los radicales libres y el estrés oxidativo, reduciendo la inflamación celular, una de las causas de las enfermedades cardiovasculares.

6 **Antienvejecimiento.** El ácido elágico presente en las fresas mejora la elasticidad de la piel y retrasa la aparición de arrugas y flaccidez. La biotina contribuye a mantener cabello y uñas sanas.

7 **Anticancerígena.** Su combinación de agentes antoxidantes y antiinflamatorios ayuda a prevenir el cáncer.

8 **Diurética,** gracias a su contenido en agua y fibra. Excelente para personas con tendencia a retener líquidos, que padezcan cálculos renales, hipertensión y ácido úrico.

9 Rica en salicilatos, unas sales con **acción antiinflamatoria y anticoagulante,** que ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares, degenerativas y cáncer. Las personas alérgicas al ácido acetilsalicílico (aspirinas) deberán tener cuidado al consumir fresas, ya que pueden aparecer efectos adversos.

10 **Abundante ácido fólico,** fundamental para las embarazadas porque favorece la multiplicación celular. Su carencia está asociada a anemia y problemas cardiovasculares.

sigue >>>

Fresas SI, pero ECOLÓGICAS y de TEMPORADA

Los fresales florecen desde finales del invierno hasta principios del verano y los frutos maduran durante toda la primavera y bien entrado el verano, es decir, desde marzo hasta julio. Cuando las fresas alcanzan el punto óptimo de maduración desprenden un perfume inconfundible. El calor, el transporte y la humedad son sus mayores enemigos, deteriorándose con suma facilidad.

Las fresas que encontramos en el mercado antes de marzo, aparte de no aportar las propiedades nutricionales que prometen, proceden de cultivos forzados bajo plástico, con muchos agrotóxicos y enorme explotación de mano de obra inmigrante –sobre todo mujeres-. ¿Qué hace esa fresa en tu mesa? *http://www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/index.php/verano-agroecologia-y-consumo-responsable/1190-campana-verano-agroecologia-y-consumo-responsable-480-entrega*

Las fresas en la cocina

Tres reglas de oro para consumir las fresas (y fresones) con todo su sabor y nutrientes:

1. Consumirlas lo antes posible. Es una fruta muy perecedera. Una vez cogida de la planta en su punto óptimo puede estropearse muy rápido.
2. No manipularlas en exceso ni exponerlas al calor.
3. Lavarlas en el último momento antes de servirlas, justo un poco antes de quitarles el rabo y sin dejarlas en remojo para que no pierdan sabor ni jugo.

Las fresas son deliciosas cuando se toman al natural, pero se pueden escoger distintas formas para servirlas: sin sus pedúnculos, colocadas en forma de pirámide con hojas de fresas, espolvoreadas con un poco de pimienta o rociadas con zumo de naranja, limón o un buen vinagre balsámico para realzar su sabor. O como ingrediente en ensaladas de temporada, pueden sorprender a los paladares más exigentes. Evita añadir azúcar que esconde el dulzor propio de la fresa.

N. H.

Formación alimentaria

Diálogo sobre la leche, ¿la recomendamos o la prohibimos?

Para entender la importancia histórica de la leche se debe recordar que la domesticación de los pequeños rumiantes (ovejas y cabras) tuvo lugar hace unos 10.000 años, mientras que la de las vacas ocurrió unos 2.000 o 3.000 años más tarde. En un momento el ser humano descubrió que también resultaba beneficioso ordeñar a los animales y consumir la leche. Se han encontrado restos de ácidos grasos de la leche en vasijas de más de 8.500 años A.C. La introducción del ordeño resultó un momento crítico en el inicio de la agricultura, de tal forma que los lácteos se incorporaron rápidamente como uno de los alimentos principales en la dieta de los granjeros prehistóricos.

Una tribu al completo organizando su ganado. Pintura rupestre encontrada en lo que hoy es el desierto de Tassili N'Ajjer al este de África.

En el mundo se producen, según las estadísticas de la FAO, 2011, unos 739.1 millones de toneladas de leche de las cuales un 85 % corresponde a leche de vaca, un 15.6 % a leche de búfala, un 2.8 % a leche de cabra, un 1.3 % a leche de oveja, mientras que la leche de camella representa un 0.3%. Se puede estimar que en el mundo unos 6.000 millones de personas consumen leche y/o sus derivados.

La leche se considera como el único alimento que contiene casi todos los elementos necesarios para la nutrición humana. Por esa razón la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición la incluye en la pirámide nutricional, junto con sus derivados como quesos, yogur, etc., en los alimentos de consumo diario. Esta indicación no es sólo en España ya que las autoridades en nutrición de más de 54 países también lo aconsejan en sus recomendaciones diarias (FAO, 2013).

En la bibliografía médica hay muchas referencias sobre el beneficio del consumo de leche, mientras que en internet se pueden encontrar muchas referencias sobre lo contrario. Hay dos preguntas claves que a continuación se exponen:

1 La leche como causa de enfermedad:

Las alergias alimentarias son una reacción negativa del organismo frente a la proteína de determinados alimentos, siendo los principales alérgenos alimentarios la leche, los huevos, los cacahuetes, los frutos secos, el pescado, el marisco, la soja y el trigo. La alergia a la leche es más frecuente en niños con un 2-6% de casos frente a un 0,1-0,5 % en adultos. Entre el 80 y 90 % de los casos desaparece a partir de 5-6 años. En la bibliografía se observa que muchas de estas alergias a la leche de vaca remiten cuando se consume leche de cabra.

La intolerancia a la lactosa: la lactosa es un azúcar específico de la leche y es cierto que hay una importante parte de la población que no tolera este compuesto. No obstante, según estudios realizados, muchas personas presentan una intolerancia parcial lo que les permite consumir una determinada cantidad diarias de leche (un vaso de unos 250 ml) y también queso o yogures que no la contienen o donde está presente en pequeñas cantidades.

La leche y las enfermedades cardiovasculares: el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular es menor en consumidores de lácteos. No parece haber una relación entre lácteos enteros y desnatados.

La leche y el colesterol sanguíneo: el consumo de lácteos está asociado con un incremento del HDL considerado como "colesterol bueno".

El consumo de leche y productos lácteos desnatados disminuye el riesgo de hipertensión.

El consumo de leche provoca mucosidad y asma: la medicina tradicional y la alternativa asocia el consumo de lácteos con la producción de moco en las vías respiratorias altas; no obstante ensayos ciegos en grupos con esta creencia han indicado que manifestaron la sensación de moco tanto tomando leche como otro producto no lácteo de características similares. No hay evidencias entre el consumo de lácteos y la incidencia del asma.

El consumo de leche puede provocar diabetes tipo II: la leche tiene un índice glucémico bajo y el riesgo de padecer diabetes adquirida es inferior en individuos que consumen leche y sus derivados respecto a otros que consumen poca o no la consumen.

La leche y la salud del hueso: la literatura científica relativa al efecto beneficioso de los lácteos en el crecimiento y la prevención de la osteoporosis es mucho más concluyente que los trabajos que avalan lo contrario. La leche y los productos lácteos son una fuente adecuada de calcio, potasio y magnesio, relacionados con la salud del hueso. El consumo de lácteos en niños y jóvenes es muy importante para el desarrollo de la masa muscular. En personas de avanzada edad debe personalizarse la ingesta de calcio y vitamina D. La leche ejerce un efecto protector contra las caries ya que el consumo de queso curado y leche disminuyen el riesgo de padecerlas.

La leche y el cáncer: los principales factores anticancerígenos presentes en la leche son el calcio, la vitamina D, el ácido ruménico y el ácido vacénico (precursores del CLA), los ácidos grasos ramificados, el ácido butírico, los esfingolípidos, las caseína y las proteínas del suero ricas en cisteína. Hay diversos autores que indican que el consumo de leche y derivados incrementa el riesgo de cáncer de mama mientras que otros estudios señalan lo contrario. De igual forma se exponen en la bibliografía médica para el caso del cáncer de próstata. El consumo de productos lácteos bajos en grasa está asociado a una disminución en la incidencia del cáncer de ovarios, mientras que con los lácteos ricos en grasa sucede lo contrario. El consumo de leche está asociado también a una disminución de la incidencia cáncer colón y de vejiga.

Se considera las leches fermentadas, como el yogur, una de las opciones más saludables para el consumo de leche.

2 El hombre es el único animal que consume leche después del destete:

El consumo de la leche por parte del ser humano fue un avance en el uso del territorio para su beneficio. No es cierto que el hombre sea el único animal que consume leche después del destete. Tenemos ejemplos de perros, gatos, cerdos que se alimentan con leche, derivados lácteos y subproductos lácteos como el suero de quesería. Además el hombre es el único animal que realiza muchas otras actividades a diferencia del resto de los animales, ¿debemos renunciar a ellas? Para reforzar esta idea se exponen algunas de estas acciones exclusivas del ser humano:

- **El hombre, si puede, come regularmente durante todo el año.** Está definido el peso ideal. En los animales el peso fluctúa ligado a la oferta de alimentos y por tanto a las estaciones.

- **El ser humano, si puede, tiene relaciones sexuales durante todo el año.** La mayoría de los animales son anoéstricos estacionales. El periodo de partos, y por tanto del inicio de la lactación, coinciden con la máxima oferta alimenticia ya sea vegetal o animal.

sigue >>>

sigue >>>

- **El ser humano cocina una buena parte de los alimentos.** Otros los transforma para su conservación (curados, ahumados, etc.) ¿Debemos, por tanto, comer sólo alimentos crudos? ¿Debemos renunciar a las ventajas de la cocción o conservación? ¿Debemos renunciar a las ventajas que tienen el consumo de leche?

- **El ser humano es el único que doméstica y selecciona animales y plantas para su consumo.** Esto ha producido enormes transformaciones en la civilización y en la dieta. La capacidad de los procesos adaptativos del ser humano, facilitada por su carácter omnívoro, se manifiesta en la existencia de comunidades prácticamente ictiófagas, herbívoras o carnívoras en un alto porcentaje de la dieta.

El consumo de leche también hay que analizarlo en otras áreas del mundo ya que juega un importante papel en el tratamiento de la desnutrición (FAO, 2013). En este ámbito, el ICIA participa en el proyecto GANAFRICA (programa MAC 2007-2013 de cooperación transnacional) que se ejecuta en Senegal. Dentro de su marco de actuación se está desarrollando una cabaña caprina productora de leche, a partir de la adaptación de cabras canarias a las condiciones de ese país, con el objetivo de mejorar el nivel alimenticio de la población ganadera.

Para finalizar, señalar que como casi todo en la vida, la leche y los productos lácteos se deben consumir de forma moderada y ha de tenerse en cuenta el estado general de salud de cada persona. En caso de duda, consulte a su médico o farmacéutico.

Extracto de la Conferencia presentada en la Real Academia de Medicina de Santa Cruz de Tenerife el 3 de diciembre de 2013.

El hombre es el único animal que se alimenta sin tener hambre, bebe sin estar sediento y habla sin tener nada que decir (Mark Twain)

Mª Rosario Fresno - Juan F. Capote
Instituto Canario de Investigaciones Agrarias (ICIA)

Fuente: Agropalca, nº 24. Publicación trimestral de la Plataforma Agraria Libre de Canarias.Enero-Marzo 2014

Leche y cereales

En la última pagina del de número 43 de la revista Tachai, hay un comentario negativo sobre la leche y los cereales.

Quiero dar mi opinión sobre estos dos alimentos pues consumo cada día medio litro de leche ecológica y 200 gramos de pan y cereales ecológicos y tengo 70 años espléndidos.

Cuando se opina sobre los beneficios o perjuicios de la leche debe diferenciarse entre la leche ecológica y el resto pues la diferencia es inmensa.

He conocido una explotación de ganado vacuno que produce leche ecológica y el proceso es que el animal esta alimentado con forraje ecológico, no le aportan productos farmacéuticos, pastan libremente y la leche pasa de la vaca al envase tras pasar por un proceso de pasteurización a 69ºC.

Recomiendo que se informen sobre el alimento y la vida de las vacas, también sobre el proceso de elaboración en las centrales lecheras y por ultimo los procesos para que se conserve durante meses. Cuando conozcan estos datos tomarán exclusivamente leche ecológica. Además comprenderán porque la leche sienta mal a mucha gente.

El problema mundial de la leche en los países ricos es que lo que venden como leche es un líquido blanco con una composición totalmente distinta de la leche ecológica.

Respecto a la campaña que existe contra el consumo de leche animal, puede estar justificado por lo dicho anteriormente o porque las empresas multinacionales que producen leches vegetales quieren coger el mercado de la leche animal.

Las leches vegetales son muy buenas siempre que el periodo de conservación no pase de 7 días pues de lo contrario han sido sometidas a procesos de conservación que perjudican la salud humana.

Respecto al consumo de alimentos elaborados con cereales, ocurre lo mismo que con la leche, el problema es que se utilizan técnicas de producción y conservación que han degenerado la calidad y el producto que se vende es toxico y no contiene nutrientes.

El pan elaborado con harina, agua y sal con materias primas certificadas ecológicas no contiene toxicidad y todos los nutrientes que contiene pasan al caudal sanguíneo y a las células.

Los cereales para el desayuno o la cena que se venden son crudos y son ideales para los rumiantes que tienen dos estómagos, para los humanos tomar los cereales crudos sirven para perjudicar la digestión y no se asimilan los nutrientes. Según mi experiencia en todos los países desarrollados los cereales se toman crudos.

En la Garbancita se pueden comprar cereales que están predigeridos y que se asimilan todos los nutrientes.

Quiero contar el caso de una persona de 60 años que le diagnosticaron osteoporosis y le dijeron que no hiciese movimientos bruscos por riesgo de rotura, después de 6 años tomando leche fresca ecológica y pan sin levadura y cereales predigeridos para la cena, al hacerle un control le dijeron que tenia los huesos de una mujer sana de 30 años. Cuando me pregunto la razón de ese cambio le contesté que al tomar pan elaborado sin levadura el estómago y los intestinos asimilaban todos los nutrientes del cereal.

Para que los huesos asimilen el calcio de la leche se necesita manganeso y los cereales fermentados sin levadura aportan este nutriente al caudal sanguíneo.

He leído muchas teorías sobre la leche y el pan y continuo considerándolos fundamentales en mi dieta, pero solo los tomo ecológicos y sin sustancias químicas ni azúcar.

Fernando Sanz Pérez
Flor de Cereal

En Okinawa apenas hay osteoporosis

En esta población japonesa la tasa de osteoporosis y de fracturas óseas es el 50% de EE UU a pesar de que las mujeres suelen tener una menopausia temprana.

¿sabías que...?

Lo curioso de este dato es que no consumen leche. En cambio toman una dieta rica en calcio de origen no animal y realizan mucho ejercicio al aire libre con lo que consiguen unos niveles altos de vitamina D.

¿Dónde encontramos calcio de origen vegetal?: en frutos secos (especialmente almendras), legumbres, semillas de sésamo, acelgas, cardo, espinacas, etc. Para que se fije a los huesos hay que tomar el sol al menos 20 minutos al día. Los vegetarianos veganos pueden necesitar en algunas latitudes complementos de vitamina D en invierno. También es importante incluir en las comidas alimentos ricos en vitamina C que aumentan la absorción de los minerales entre ellos el calcio.

Loli Morán

Bibliografía: "Mis recetas anticáncer" – Dra. Odile Fernández – Editorial Urano

La digestión empieza en la boca

La buena masticación es un hábito perdido. Esa perdida nos conduce a una desconexión con los alimentos que ingerimos y con la naturaleza.

Comemos, bebemos, hablamos en exceso durante la comida, nos sumimos en la inconsciencia del propio acto de alimentarnos y ahí comienza nuestra mala digestión, lo que nos lleva directamente al ensuciamiento y la toxicidad porque, a menor tiempo de masticación, peor asimilación de nutrientes, más gasto de energía digestiva y más acumulación de desechos.

Nuestra digestión se produce en fases diferentes y, para conservar una buena salud, todas ellas deben hacerse bien. Cuando empezamos a masticar, rompemos las membranas de los alimentos con los dientes. Bajo este desgarro y molienda, se liberan las enzimas y los ácidos del alimento, lo que provoca que nuestras glándulas salivares liberen nuestro bicarbonato sódico particular, en forma de saliva, para empezar a alcalinizar lo que comemos. Una vez que esto sucede, la comida empieza a digerirse por sí sola.

Los alimentos crudos contienen las enzimas suficientes para su degradación, pero la digestión depende de una lenta y pausada masticación. Si los alimentos

son cocinados y no masticamos bien -sobre todo si el alimento es un almidón que depende por completo de las enzimas de la saliva para su desdoblamiento- la digestión no se inicia de la forma adecuada. Y ¿qué ocurre entonces? Pues que ni las enzimas presentes en los alimentos han sido liberadas, ni el bolo alimenticio llega con las enzimas de la saliva suficientes al cardias ni al estómago, por lo que éste continúa su marcha con los procesos digestivos inacabados.

Cuando el alimento llega al duodeno, la digestión se completa con las enzimas secretadas por el páncreas que se queda con toda la carga de una mala digestión. El páncreas no puede lidiar toda la vida con este trabajo excesivo, consecuencia de una deficiente masticación y una mala digestión, lo que conduce a su hipertrofia, pancreatitis o diabetes.

Hay varios tipos de enzimas digestivas, pero hay cuatro importantes que deben hacer su aparición dependiendo del alimento que comemos: 1.) las amilasas (digieren almidones); 2.) las celulasas (descomponen la fibra vegetal) además estas deben provenir de las plantas, se encuentran en su fibra misma y se deben liberar en el proceso de masticación; 3.) las lipasas (degradan grasa y aceites en ácidos grasos); y 4.) las proteasas (degradan las proteínas en aminoácidos).

Una buena masticación y una buena insalivación, facilitan el trabajo a nuestro aparato digestivo y nos ayudan a economizar energía, aportando las enzimas necesarias para que los procesos de asimilación y nutrición sean adecuados. También sirven para estimular nuestras defensas inmunológicas por la absorción -mediante la mucosa de la boca- de una hormona presente en la saliva llamada parotina. Este efecto se desaprovecha al tragar rápido, pues la hormona es inactivada por las secreciones del tubo digestivo.

Por tanto, hagamos en nuestra vida espacio y tiempo para comer, disfrutemos de los alimentos, de lo que entra en nuestro cuerpo para nutrirnos y vitalizarnos. La masticación lenta y pausada es un hábito que deberíamos recuperar. Un tiempo de dedicación, amor a la vida y a nosotros mismos. Una contribución a nuestro cuerpo saludable.

Comemos deprisa, engullimos porque siempre estamos con el tiempo contado y cuando tenemos tiempo, también comemos deprisa porque esa es nuestra costumbre.

Lucía y Jorge

"Limpieza del hígado y de la vesícula". Andreas Moritz. Ed. Obelisco. 2012. 250 pág.

Formación alimentaria

Limpieza de higado y vesícula biliar (II)

La eliminación de los cálculos biliares del hígado y de la vesícula es un método efectivo para mejorar la salud. Se necesitan 6 días de preparación mediante una dieta sin alimentos y bebidas frías (deben estar templados o a temperatura ambiente), evitando alimentos de origen animal, lácteos y fritos y comiendo sin exceso. El último día (fin de semana) dedicamos de 16 a 20 horas a la limpieza propiamente dicha.

Programa-horario de la limpieza para el último día:

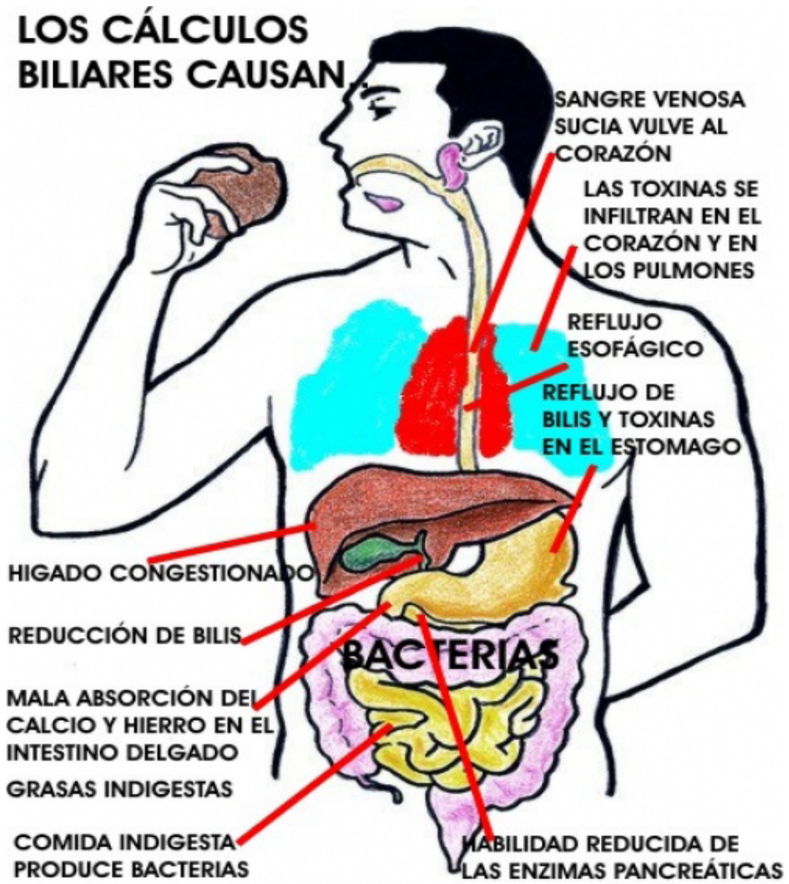
Sábado, 18 horas.- Mezclar 4 cucharadas de sales de Epson (sulfato de magnesio) en ¾ de litro de agua. Las sales de Epson ensanchan los conductos biliares para facilitar el paso de los cálculos Hacer 4 particiones. Tomar la primera sobre la marcha y enjuagar después la boca.

20 horas.- 2ª ración de las sales de Epson disueltas en agua.

21:30.- Si no se ha evacuado a esta hora y no se ha realizado limpieza de colon 24 horas antes, ENEMA DE AGUA.

21:45.- Lavar pomelos (o limones y naranjas) exprimir a mano y eliminar la pulpa.

- ¾ de vaso de 250 ml de zumo de pomelo = 187 mililitros
- ½ vaso de 250 ml de aceite de oliva virgen extra (a ser posible ecológico y primera prensada en frío) = 125 mililitros
- Total= 312 mililitros. Meter en frasco de cristal con tapa bien cerrada y agitar hasta emulsión



22 horas.- Beber esta mezcla de modo continuado. ACOSTARSE INMEDIATAMENTE. Totalmente inmóvil durante 20 minutos o en posición fetal del lado derecho. Almohadas para que la cabeza esté más alta que el abdomen y evitar reflujo de la mezcla bebida. Pueden sentirse nauseas por la salida de cálculos biliares y toxinas del hígado y la vesícula. También puede sentirse el movimiento de los cálculos a través de los conductos biliares como si fueran canicas. El magnesio ensancha y la bilis engrasa, ésta es la diferencia con un cólico biliar.

Tratar de dormir normalmente. Si durante la noche se necesita evacuar, hacerlo.

Domingo, 6 ó 6:30 horas.- (NO ANTES) .- 3ª ración de sales de Epson disueltas. Volver a la cama y mantener el cuerpo algo incorporado con las almohadas.

sigue

8 ó 8:30 horas.- 4ª y última ración de sales de Epson

Volver a la cama, si se desea, manteniendo el cuerpo algo incorporado con las almohadas. En el plazo de 15 minutos a 2 horas se iniciará la evacuación del barro y las piedras expulsadas por el hígado. Conviene observar las piedras que salen. Para eliminar todas las piedras, serán necesarias de 8 a 12 limpiezas en intervalos de 3 semanas a 1 mes. Hacer siempre 6 días de preparación.

10 ó 10:30 h.- Primer desayuno: zumo de frutas recién exprimido

11 ó 11:30 h.- Segundo desayuno: una o dos piezas de fruta.

12:30 h.- Primera comida ligera.

Comida ligera los 2 ó 3 días siguientes. El hígado y la vesícula han pasado por una operación importante.

Ponerse un enema de agua (o hacer una hidroterapia de colon) dos días después de finalizar la limpieza para evitar que queden en el colon restos de la basura expulsada.

Importante

- No beber agua después de cada toma de sales de Epson ni hasta transcurridas dos horas después del zumo de pomelo y aceite de oliva.
- Una vez empezada la limpieza es conveniente seguir con ella hasta que, tras 2 limpiezas consecutivas, el cuerpo no expulse más piedras.
- Si se deja al hígado sin limpiar durante 3 meses o más pueden sentirse más molestias que si no se hubiese hecho nada.
- El hígado empieza a funcionar mejor tras la limpieza y se pueden notar mejorías repentinas: disminuyen los dolores, aumenta la energía y mejora la lucidez mental. Pero las piedras de la parte posterior del hígado avanzan hacia los dos conductos biliares principales (conductos hepáticos) lo que puede reproducir los síntomas. Mientras queden pequeñas piedras que migren de algunos de los miles y minúsculos conductos biliares a algunos de los cientos de colectores biliares más grandes, pueden mezclarse y formar piedras de mayor tamaño, produciendo ciertas alteraciones como dolor de espalda, cabeza u oídos, hinchazón o irritabilidad
- Ante una enfermedad crónica, limpiar el hígado es lo mejor que se puede hacer
- No limpiar el hígado con enfermedad aguda.
- No limpiar el hígado si se toman fármacos y hasta 10 días después de haber terminado el tratamiento.

Fuente: "Limpieza del hígado y de la vesícula". Andreas Moritz. Ed. Obelisco. 2012. 250 pág.

Formación alimentaria

La importancia de comer alimentos crudos

El uso del fuego y la cocción de los alimentos apareció hace algo menos de 400.000 años en la vida del género humano y modificó sustancialmente su posibilidad de supervivencia.

En aquella época grandes extensiones de tierra estaban congeladas, el frío arreciaba y las posibilidades de recolección eran limitadas.

El descubrimiento del fuego como calorífico permitió al ser humano sobrevivir a estas inclemencias y alentó su convivencia. En torno al fuego se gestó esta nueva vida y no en vano muchos investigadores hablan de este acontecimiento como un punto de inflexión en muchos aspectos, algunos de los cuales tienen que ver con un cambio en la dieta y en la manera de comer. Sin embargo, lo que en aquel momento supuso la posibilidad de vivir, se ha convertido en un gran problema. Ahora que disponemos de muchos recursos lo cocinamos todo, lo alteramos todo y lo modificamos todo; mejor dicho, nos lo preparan todo para "facilitarnos la vida" y vivimos en la inconsciencia de lo que significa para nuestros cuerpos una dieta llena de tóxicos y con pocos o ningún crudo que nos ayuden a depurar.

Pero... ¿por qué cocinamos? es obvio que en su momento esto aportó una serie de beneficios:

- **Eliminación de tóxicos:** la acción del calor destruye microorganismos nocivos, que pueden estar presentes en carnes y lácteos (salmonela, escherichia coli).

- **Mejora en la digestión:** mediante la conversión de ciertas sustancias, que no resultan comestibles en estado original (cereales y legumbres), en sustancias procesables por nuestro organismo.

- **Generación de sabor:** las reacciones de los macronutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos) generan nuevos compuestos que dotan al alimento original de diversas texturas (fritos, asados y caramelizados), que los hacen más apetecibles y adictivos.

- **Preservación de los alimentos:** la cocción de ciertos alimentos perecederos permitió almacenarlos.

Sin embargo, estos pilares de la cocción tienen sus aspectos oscuros porque hacen que ciertos alimentos no comestibles lo sean. Son procedimientos útiles en épocas de escasez, pero nada recomendables si disponemos de alimentos frescos y fisiológicos.

Y aquí está el problema. Seguimos comiendo cocinado como hace miles de años pero con el añadido de que muchos de nuestros alimentos están procesados a altas temperaturas, ingrediente por ingrediente y llenos de químicos. Nosotros los volvemos a cocinar en casa y, a veces, los calentamos en el microondas. Hemos evolucionado pero esencialmente no hemos cambiado de hábitos, nos centramos en la supervivencia porque en nuestra memoria celular está escrito el miedo a carecer, a no tener alimentos y por supuesto, a morir... pero ¿acaso esta manera de alimentarnos nos ayuda en algo? Lo que no sabemos es que, gracias a la cocción, se alteran las estructuras originales de los alimentos y se generan nuevas sustancias tóxicas.

Los perjuicios, en primer lugar, tienen que ver con el campo energético vital, pasamos de comer sustancias vivas a muertas, se pierden vitaminas (sobre todo las que son termosensibles), proteínas (por efecto de la coagulación), agua (a causa de la evaporación), alcalinidad (la cocción acidifica los alimentos), sabores y aromas naturales y, sobre todo, se destruyen totalmente las enzimas alimentarias, lo que genera una total dependencia de las enzimas corporales y un agotamiento de las mismas.

Podríamos decir que, cocinando alimentos: a) perdemos nutrientes muy valiosos (enzimas, vitaminas, minerales, ácidos grasos esenciales, agua biológica y antioxidantes), b) generamos tóxicos peligrosos (muchos a partir de los 100º), c) desvitalizamos la comida y d) enlentecemos la digestión. Lo curioso es que esto y otros añadidos de consideración son conocidos por la comunidad científica que mira hacia otro lado. En torno a la alimentación hay tantos intereses y somos tan vulnerables a la manipulación que todos acabamos creyendo lo que nos llega desde las grandes corporaciones que lo manejan todo.

sigue

En 1930 el médico ruso Paul Kouchakof realizó una investigación sobre millares de personas cuya sangre analizó tras la ingesta de distintos tipos de alimentos. En un estudio presentado en el primer Congreso de Microbiología comunicó que, tras la ingestión de alimentos cocinados, se producía en todos los casos una leucocitosis (respuesta del organismo ante una infección o intoxicación). Ya en 1897 Rudolf Virchow (padre de la patología celular) describió esta patología digestiva que no pudo asociar a nada puesto que se producía en todos los individuos. Los leucocitos poseen gran variedad de enzimas que permiten finalizar el proceso digestivo de hidrólisis de moléculas de gran tamaño y el cuerpo siempre hace lo mejor. Este fenómeno, bautizado con el nombre de" leucocitosis post prandial", era independiente de la buena o mala masticación. Sin embargo, Kouchakof constató que se agudizaba cuando los alimentos se cocinaban por encima de cierta temperatura y no se producía tras la ingestión de alimentos crudos. Cuanto mayor era la ingesta de alimentos crudos en la comida, menores eran los valores en la leucocitosis, lo que indica que algunas macromoléculas del alimento cocinado atraviesan la mucosa intestinal y provocan la respuesta inmunitaria. Con el tiempo esto desvitaliza el organismo y disminuye su capacidad defensiva, lo que nos acarrea múltiples problemas de salud. Además, la carencia de enzimas no sólo impide que el proceso digestivo se realice correctamente sino que también repercute en la adecuada disponibilidad de los nutrientes.

Todo lo dicho no implica dejar de cocinar, sino tener conciencia de que nuestro organismo necesita alimentos crudos y de calidad, ecológicos, de nuestro entorno, con pocos márgenes temporales en la recolección, germinados, fermentados y, en definitiva, alimentos vivos.

No es comprensible que en colegios y hospitales se ingieran tantos alimentos cocinados y sin vitalidad. Las enzimas, imprescindibles para el crecimiento saludable de los niños y la recuperación de los enfermos, sólo están presentes en los alimentos crudos. Ellas nos ayudan a digerirlos, por lo que no tenemos que recurrir a nuestro sistema de enzimas corporales. Comiendo menos alimentos procesados nuestro sistema corporal sufre menos desgaste y nos sentimos con más energía y vigor. El alimento que comemos nos proporciona bienestar o malestar, enfermedad o salud. Pero, no sólo cuenta el alimento sino también, cómo lo procesamos.

Se hace necesario un cambio de hábitos en la nutrición. No podemos pensar que el cuerpo es ajeno a todo nuestro descuido e inconsciencia. Hay mecanismos adictivos aprovechados por la industria alimentaria y no podemos caer en la trampa de los sabores, las texturas y los colores. Todo lo que se vende a gran escala está totalmente modificado, tratado a altísimas temperaturas, lleno de sustancias tóxicas, cancerígenas, mutagénicas, neurotóxicas y adictivas. Elijamos la salud y el bienestar con los alimentos que la naturaleza nos ofrece, comamos ecológico, crudo en lo posible, hagamos nuestros brotes y germinados, fermentemos. Comamos vida para estar vivos.

Lucía Madrigal García

Formación alimentaria

Ideas para un Plan Integral de Educacion Alimentaria en la Escuela

CURSO 2014-2015

La escuela es un lugar privilegiado para que nuestros niñ@s aprendan a disfrutar de los alimentos sanos, cercanos y respetuosos con la naturaleza.

Pero también a identificar los alimentos sin vitalidad, cargados de químicos que perjudican nuestra salud y la de los ecosistemas.

Un alimento agroecológico se identifica por su sabor y, en seguida, por sus efectos benéficos en nuestra salud. Un alimento industrializado y globalizado, por muchas vueltas que se le dé, no muestra a primera vista sus daños nutritivos, ecológicos y sociales. Pero, mediante la educación alimentaria, podemos conocerlos.

La Garbancita Ecológica es una cooperativa social creada en 2008 por los Grupos Autogestionados de Consumo que comenzamos a actuar en 1996. Nuestra finalidad es la promoción del consumo responsable agroecológico desde la educación alimentaria. Somos una cooperativa de consumidor@s y agricultor@s. Contamos con la participación de nutricionistas y expert@s en educación alimentaria. Hace 4 años formamos el Grupo de Educación Alimentaria en la Escuela. En ese espacio ponemos a cooperar las inteligencias necesarias para el fomento del consumo responsable agroecológico. Desde este propósito abrimos un diálogo con quienes, dentro de la escuela, comparten este afán.

La educación alimentaria en la escuela depende de:

1. Educación alimentaria participativa
2. Voluntad
3. Alimentos ecológicos
4. Responsabilidad compartida agricultores-consumidores-escuela
5. Servicio a la escuela

Educación alimentaria participativa. Junto con la voluntad, es la causa eficiente del proceso. Consiste en una actividad interdisciplinar (nutrición, salud, agroecología, consumo responsable, temporada, cercanía, fertilidad de la tierra, biodiversidad, cuidado de las personas, de la sociedad y de la naturaleza) que sensibiliza y moviliza a niñ@s, maestr@s, familias, cociner@s y personal del comedor hacia la alimentación responsable.

La educación alimentaria participativa supone conocimiento teórico, práctico, organoléptico, estético, emocional, divertido y cooperativo. También requiere coordinar las comidas en el centro escolar con las realizadas en el hogar familiar para lograr un equilibrio nutricional óptimo en la dieta de nuestr@s niñ@s. Todo ello contribuye a la causa final del proceso que es educar(nos) para disfrutar de unos hábitos alimentarios saludables, sostenibles y solidarios.

Voluntad. La disposición consciente de emprender la educación alimentaria e -y desde- la escuela, necesita compromiso e innovación, pero también autogestión y cooperación para superar muchos obstáculos: desconocimiento, resistencia a los cambios y hábitos alimentarios enfermantes inducidos por la publicidad con la pasividad cómplice de los poderes públicos. Se trata de posibilitar de forma progresiva el flujo de alimentos, acompañado de métodos pedagógicos participativos, conocimientos, estímulo y avances reales para prevenir y curar enfermedades, promocionar la seguridad alimentaria, la defensa de los ecosistemas y el bienestar humano.

sigue >>>

Alimentos ecológicos. Constituyen la causa material de la educación alimentaria. Aparecen en el comedor escolar, desayunos, meriendas o eventos saludables, charlas y talleres con niñ@s y adultos y grupos de consumo en el centro educativo. Los alimentos son el nexo del conocimiento teórico con el conocimiento sensorial, nutritivo, participativo e intergeneracional.

Responsabilidad compartida entre agricultor@s, consumidor@s y escuela. Las multinacionales alimentarias invierten en la producción a gran escala de alimentos ecológicos para los mercados mundiales con mano de obra barata.

Esta oferta que externaliza los daños sociales y ecológicos arruinará a la agricultura ecológica familiar como ya ha sucedido en la agricultura convencional. Pero un alimento industrializado, mercantilizado y globalizado -aunque esté libre de químicos- no es agroecológico.

Necesitamos educación alimentaria para no confundir un alimento-mercancía en manos de las multinacionales con un alimento para alimentar a las personas en manos de agricultor@s y consumidor@s asociad@s en responsabilidad compartida. La certificación oficial debe reforzarse con la certificación ecológica participativa.

La Garbancita Ecológica garantiza este espacio de diálogo, innovación y responsabilidad compartida entre campo y ciudad, agricultores y consumidores, educadores, familias y educandos.

Servicio a la escuela. Es la condición externa. Para que la alimentación ecológica avance, la escuela necesita: a) variedad, calidad, seguridad y eficacia en el suministro de alimentos; b) contenidos, valores y metodologías para la educación alimentaria de niñ@s y adultos; c) logística y experiencia para prevenir problemas, detectarlos, analizarlos y resolverlos de forma cooperativa.

Avanzamos juntos los actores que, dentro y fuera del centro escolar, son relevantes para la introducción de la alimentación responsable en la escuela y, desde ella, en la sociedad.

Consejo Rector de la Garbancita Ecológica,
19 de mayo de 2014

Globalización e inseguridad alimentaria

El mercado, la nueva y vieja PAC

Otra vez la reforma de la Política Agrícola Común, otra vez nuevos y viejos conceptos, nuevas palabrejas que se inventan, nuevos parámetros, nuevos plazos… Probablemente para que todo siga casi igual, o muy parecido.

En esta nueva etapa incorporan la necesidad y conveniencia de que los que reciban ayudas sean al menos agricultores activos, es un avance en principio, aunque seguirán recibiendo más dinero público quienes tienen más ovejas, más hectáreas, más derechos. No necesariamente los que crean más puestos de trabajo en el medio rural, hacen productos de más calidad, o crean nuevas empresas y proyectos a pesar de no tener derechos de producción ni de percibir ayudas.

Un dinero público al que no podemos renunciar en el medio rural, porque en esta España en crisis económica lo que no venga por la PAC, no vendrá del ayuntamiento, ni de la comunidad autónoma, ni del estado, por los tremendos recortes presupuestarios.

Todos estamos obsesionados con "qué hay de lo mío". Muchas de las ayudas se han convertido, por desgracia, en un subsidio necesario, no son un empujón a los profesionales y a la inversión en sus explotaciones para situarlos en el mercado "con paso firme", sino una compensación por la renta no obtenida, un complemento de la jubilación (en un 30% de los beneficiarios), una ayuda que como tal se necesita, pero que nos hace dependientes, casi drogodependientes y nos obliga a cumplir unos requisitos que otros deciden por nosotros.

En esta Europa neoliberal, curiosamente se han olvidado de la conveniencia de que muchos miles de pequeñas y medianas empresas, también las agrícolas, tengamos como fundamental objetivo acceder y financiarnos del propio mercado, eso se lo reservan, ahora, a las empresas muy grandes, a las agroalimentarias, a las multinacionales, a los bancos, a los que tiene poder suficiente para fabricar mercados a medida de su conveniencia o su ambición y donde la competencia real no existe, como empieza a ocurrir en el sector lácteo en nuestro país, o con la patata, o con la remolacha, etc.

Se han empeñado, con esta nueva PAC, en darnos la sardina, que la necesitamos, pero parece que lo que quieren es quitarnos la caña de pescar y la red, para que la sardina no la podamos conseguir "sin el permiso de alguien".

Se hace necesario, a mi entender, que recuperemos mercados en el exterior si podemos a través de la exportación, pero sería un grave error dejar que nos quiten nuestros mercados de proximidad, el de nuestro pueblo, nuestra provincia, nuestra comunidad autónoma.

Si podemos, y eso en buena medida depende de nosotros, deberíamos de ser capaces de conservar lo mejor de nuestra cultura, nuestras tradiciones locales y por supuesto la riqueza, variedad y calidad de nuestros alimentos "de toda la vida". Deberíamos de ser capaces de proporcionarlos nosotros, los agricultores, los ganaderos y nuestras cooperativas que deben estar más y mejor organizadas.

sigue

No hay más que ver los anuncios de grandes empresas con abuela de pueblo poniendo la fabada de la lata, o los anuncios de pizza con casa de campo y tradición "a mansalva", para darnos cuenta de que lo moderno, lo que la gente desea, es lo natural, lo tradicional, lo conocido, lo cercano, lo de nuestro campo.

No deberíamos aceptar que productos industrializados, fabricados en cadenas de producción y llenos de conservantes químicos, nos acaben robando no sólo nuestros mercados locales, sino nuestra mejor imagen utilizando anuncios publicitarios llenos de referencias bucólicas, donde se apela a la tradición a las cosas de pueblo y a la receta de la abuela o del convento de monjas, para endosarnos productos que son sólo parecidos a los tradicionales en su aspecto, pero atiborrados de colorantes, grasas antioxidantes y un montón de productos que empiezan por E- no sé qué y E- no sé cuántos, aunque todo ello envuelto en un precioso marketing de supuesta calidad, tradición y de producto artesanal único.

Aprovechemos nuestras oportunidades y no renunciemos a estar en los lugares donde debemos ganarnos nuestras rentas, en los mercados; con precios justos, alimentos sanos y etiquetados con letra grande y clara, producidos por personas como nosotros, con cara, nombre, apellidos y deseos de ganarnos la vida decentemente con nuestro trabajo.

José Manuel de las Heras Cabañas
Coordinador Estatal
Unión de Uniones de Agricultores y Ganaderos

Globalización e inseguridad alimentaria

Excitotoxinas. Un veneno invisible en la dieta

La mayor parte de los alimentos que consumimos llegan a nosotros elaborados, semielaborados o envasados y cuando nos molestamos en leer sus componentes, la impresión es que ninguno de los ingredientes es comestible, aunque sí nos suenan palabras como maltodextrina, ácido glutámico, glutamato monosódico (MSG), proteína hidrolizada, aspartamo, carragen, aromatizantes, conservantes etc. Hemos visto escritas estas palabras miles de veces y aluden a lo que conocemos como aditivos alimentarios, sustancias que, sin constituir por sí mismas un alimento ni poseer valor nutritivo, se agregan intencionadamente a los alimentos y bebidas en cantidades mínimas con el objetivo de modificar sus caracteres organolépticos o facilitar o mejorar su proceso de elaboración o conservación. En este proceso de mejora de la elaboración también se consigue una texturización en la cual los elaboradores obtienen unas ganancias en peso del producto.

Como estamos tan acostumbrados, creemos que todas estas sustancias son normales y además, como están en alimentos tan comunes como el pan, las magdalenas, los zumos sin azúcar, los alimentos light, los alimentos infantiles..., nos es impensable que puedan ser sustancias nocivas porque todo lo permitido por nuestro código alimentario tiene que ser bueno. ¿Cómo los que se encargan de nuestro bienestar nos van a ocasionar problemas? Así que, no ponemos nada en cuarentena y compramos, porque eso sí, los sabores son buenísimos. Además, creemos que por hacer y comprar alimentos ecológicos no podemos caer en la trampa de las programaciones de las propagandas y la publicidad, pero estos aditivos de

los que hablamos se pueden encontrar en productos a los que no damos importancia como unos snacks o un paquete de chicles y nuestros hijos los comen, especialmente la población adolescente que es muy propensa a ser mediatizada.

Los números "E" o aditivos alimentarios que figuran al dorso de los productos que consumimos, dentro de ingredientes, pueden ser nocivos para nuestra salud, si superamos las cantidades de ingesta diaria admisible (IDA) establecida por el Comité Científico de la Alimentación Humana (CCAH) en Europa. Este organismo depende de La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, European Food Safety Authority), un departamento controlado por la Comisión Europea (CE). La EFSA proporciona supuestamente a la Comisión Europea asesoramiento científico, en un principio independiente y fiable, sobre todo aquello que influye directa o indirectamente en la seguridad alimentaria.

Sin embargo, la verdad es otra, porque estas sustancias tóxicas -es más, neurotóxicas- que están en toda nuestra comida diaria son muy peligrosas y no hay ninguna legislación clara sobre las dosis permitidas o es muy difícil calcular la ingesta diaria establecida, ya que la EFSA no da datos claros. Algunas de ellas son las llamadas excitotoxinas, venenos, que provocan que las neuronas se "exciten" mucho y empiecen a disparar sus impulsos muy rápidamente, tanto, que la célula se agota y muere. Esto no ocurre en todas las neuronas a la vez, es un daño gradual y progresivo que depende de diferentes factores, los cuales están vinculados a la vulnerabilidad del individuo en el momento en que son ingeridas. Por ejemplo el riesgo se multiplica por cuatro en bebés con una infección, una hipoglucemia, diabetes, cirugías, traumatismos, esclerosis o cualquier estado de salud precario... Y lo grave es que pueden encontrarse en cualquier tipo de comida preparada, ya que, son usadas para eliminar los malos sabores de los alimentos de mala calidad que se venden envasados o para potenciar sabores, estimulando células del cerebro y de la lengua.

Básicamente las excitotoxinas más conocidas son:

1. El **aspartato**, que se descompone en aspartamo o E951.

2. El **aspartamo (E 951)** es un edulcorante artificial. A mediados de los años 70, el laboratorio Searle, mientras experimentaba para encontrar una nueva medicina que aliviara la úlcera péptica, dio por casualidad con el aspartamo, una sustancia extrañamente dulce, que en un principio fue considerada como el posible sustituto del azúcar. En experimentos la sustancia daba anomalías y no fue aprobada hasta que una compañía alimentaria muy conocida se hizo cargo del descubrimiento. El Aspartamo está compuesto por metanol, ácido aspártico y fenilalanina. El metanol, un veneno metabólico severo, se descompone a su vez en formaldehido y ácido fórmico, éste último también un veneno presente en los aguijones de las hormigas. Por su parte la fenilalanina se descompone en DKP, un agente que causa tumores cerebrales. Algunas investigaciones han demostrado que cuando se han

extirpado y analizado tumores, todos ellos tenían en su interior grandes cantidades de aspartamo. Se usa como edulcorante artificial y puede aparecer con otros nombres: Nutrasweet, Equal o Spoonful.

El Dr. H. J. Roberts afirma que esta sustancia no sólo puede producir o agravar enfermedades tales como lupus, cáncer o esclerosis, sino que además puede provocar síntomas tales como desorientación, taquicardias, convulsiones... que normalmente desaparecen en cuanto se deja de tomar. Se puede encontrar en muchos productos: refrescos con gas, zumos, cereales de desayuno, refrescos en polvo para preparar, casi todos los chicles y dulces o caramelos "sin azúcar", productos light, diet, conservas de frutas, postres helados, suplementos multivitamínicos, pastillas de menta para el aliento, productos farmacéuticos. Este sustituto del azúcar actúa provocando la muerte celular. La evidencia nos llega en un momento en que nos resulta difícil relacionar nuestro problema de salud con el consumo de aspartamo. El Dr. Russell Blaylock ha reunido mucha documentación al respecto y afirma que las sustancias encontradas en el Nutrasweet actúan sobre la célula, excitándola hasta matarla.

En países como Canadá los productos que tienen añadido este edulcorante deben llevar en el etiquetado la advertencia: "puede producir cáncer". Esto es sólo un ejemplo de consciencia.

3. El **glutamato (E 621)** es una sal sódica obtenida a partir del aminoácido glutamina, un aminoácido libre que es abundante, de manera natural, en el organismo: músculos, cerebro, en los alimentos proteicos y también en algunos vegetales. Sin embargo, como aditivo, es un producto químico que, tras diversas investigaciones, está asociado a numerosos problemas de salud. Se trata de un potenciador del sabor muy común en restaurantes y en la industria alimentaria, que puede ocasionar desde dolores de cabeza, fibromialgia u obesidad a daños más importantes e incluso cáncer, alzheimer, parkinson, derrames e infartos cerebrales. Está asociado al Síndrome del

sigue >>>

sigue >>>

Globalización e inseguridad alimentaria

Restaurante Chino. En realidad se ha de aclarar que la glutamina es, como hemos dicho, un aminoácido que puede atravesar la barrera hematoencefálica y que, ya en el cerebro, es convertida en ácido glutámico, esencial para el funcionamiento cerebral y uno de los neurotransmisores más usados. Pero esto no quiere decir que convertido en un producto de laboratorio y consumido en grandes cantidades sea saludable, ya que cuando se acumula es sumamente dañino. Primero, porque nuestro cuerpo no está preparado para procesar aminoácidos libres y segundo, porque cuando tenemos mucha cantidad acumulada, el cerebro no sabe lo que hacer con ese exceso.

A pesar de su toxicidad conocida se encuentra en muchísimos productos alimentarios, incluso en los comedores de empresa, en los colegios y los hospitales en los que son empresas las que se encargan de la comida, en todas las bolsas de snakcs: doritos, fritos, jumper, patatas, quicos...(casi todos los adolescentes y los niños comen estas cosas alguna vez o muchas veces), en alimentos infantiles, cubitos para sopas, sopas de sobre, de nuevo alimentos ligth, salsas diversas y todos aquellos productos en los que se usen potenciadores del sabor. Por cierto, este es otro de los nombres que se utiliza en el etiquetado, porque según el código alimentario, cuando el porcentaje de glutamato es inferior en pureza al 99%, se puede omitir el nombre y usar otros en su lugar, por ejemplo: hidrolizado de proteína o saborizante simplemente. Pero todo lo que sea hidrolizado de cualquier tipo de proteína o proteína hidrolizada es glutamato monosódico (cuando hidrolizas una proteína se liberan aminoácidos y uno de los aminoácidos en mayores concentraciones es el glutamato, otro es el aspartato, y la L-cisteína, todos ellos excitotoxinas. También se libera glicina que potencia la excitotoxicidad).

Veamos ahora como calcular el glutamato monosódico (GMS) que ingerimos. Esto sería: Una bolsa de snacks de 250 gramos contiene, por ejemplo, un 5% del aditivo; obtendríamos que la bolsa tiene 12,5 gramos de glutamato y si, por ejemplo la Ingesta Diaria Admisible (IDA) fuese de 0,5 gramos por kilo, un niño de 20 kilos, podría comer poco más de media bolsa al día. Buscamos pues la IDA del GSM y encontramos que, en 1987, el Grupo de Científicos de la Unión Europea que controla los aditivos alimentarios (JECFA) confirmó que el glutamato monosódico era inocuo. El comité decidió que no era necesario establecer una "ingesta diaria admisible" numérica. El JECFA adopta la definición de "IDA no especificada" cuando el comité concluye que un aditivo alimentario tiene una toxicidad tan baja que el establecimiento de una IDA en forma numérica no es necesario. Entonces, ¿Cómo calcular el glutamato que ingerimos? Directamente, es imposible.

Este caso de "IDA no especificada", no es para nada un caso aislado, es más bien común en las decisiones de la JECFA con aditivos peligrosos.

John Erb, un investigador asistente en la universidad de Ontario (Canadá), que pasó varios años trabajando para el gobierno, hizo descubrimientos asombrosos mientras recogía información de diferentes revistas científicas: El GMS triplica la cantidad de insulina que el páncreas crea, originando obesidad y más adicción a la comida, así que cuando escuchamos en la publicidad la pregunta: ¿A que no puedes comer una sola? Ya sabemos a lo que se refiere.

El profesor de la Universidad Complutense de Madrid, Jesús Fernández-Tresguerres ha constatado que esta sustancia modifica el patrón de conducta del apetito y la saciedad, produciendo un aumento de la voracidad de hasta un 40%. Existen más de 200 referencias científicas asociadas a otros tipos de problemas de salud y el glutamato monosódico está entre ellas. Merece la pena señalar, las investigaciones del médico y toxicólogo George Schwartz (In bad taste: The MSG Sympton Complex) y las del neurocirujano en el Jackson Hospital(Mississipi, EEUU) y miembro del Consejo Editorial del Medical Sentinel, Russell Blaylock (Excitoxins: the taste that kills) . También son importantes las de Debby Anglesey (Battling the MSG Myth).

La industria alimentaria gana mucho dinero con estos productos que, además son sumamente adictivos, nos engancha el buen sabor.

El aspartamo, a pesar de ser usado en productos light, engorda porque incita a comer más. Los carbohidratos asociados a una cantidad de dulce no entran en el organismo con el edulcorante, pero el cuerpo segrega la dosis de insulina asociada al sabor y no olvidemos que el aspartamo es unas 200 veces más dulce que la sacarosa, así que se genera una hipoglucemia que nos incita a querer comer.

El glutamato, por otro lado, siempre se ha usado para disimular el sabor de los alimentos de mala calidad y hacernos adictos a ese sabor potenciado. Ambos son aditivos peligrosos. Es recomendable leer las etiquetas de todos los productos procesados antes de comprarlos, es más, concienciar a nuestros hijos de los peligros que encierra su consumo, puesto que está presente en casi todas las cosas comestibles de las que ellos disfrutan. En este mundo nuestro en el que la información es escasa o confusa, hemos de conocer para poder elegir, con la conciencia de que sé lo que compro y lo que me sirve de alimento.

Nombres alternativos para el Glutamato Monosódico

Proteína hidrolizada, Extracto de levadura autolizada Ajinomoto, Vetsin, MSG, Gelatina, Caseinato de Calcio, Proteina Vegetal Hidrolizada (PVH), Proteina texturizada, Glutamato monopotásico, Poteina hidrolizada de plantas (PHP), Extracto de levadura, Ácido glutámico, Caseinato de sodio, Levadura hidrolizada, Extracto de proteina vegetal, Senomyx, Carragenano, Saborizante natural, Realzador del sabor, o con el número E620, E621, E622, E623, E624, E625, E627, E631, E635.

Lucía madrigal García

"Excitotoxins: The taste that Kills" Russell Blaylock. Ed. 1994
"Umani. Una evisión de los estudios recientes sobre el glutamato"
"El Glutamato monosódico" Discovery Salud. Nº 89. Diciembre de 2006.
"Glutamato: La nicotina alimentaria. Espacio depurativo.
"Nutrición vitalizante" Nestor Palmetti.7ª Edición . Diciembre 2012.
"Glutamato monosódico. El lento veneno" Nueva salud. Marzo 2007
"Aspartamo y cáncer cerebral" Alfredo Embid.
"El Aspartamo o nutrasweet. Dulce veneno"

sigue

Patatas ¿ecológicas? en hipermercados

La revista OCU COMPRA MAESTRA del mes de mayo de 2014, saca un análisis sobre patatas para determinar la presencia de pesticidas y de metales pesados (cadmio y plomo). Ha tomado 23 muestras, entre ellas 2 ecológicas.

Lo más curioso del análisis es que una de las dos muestras ecológicas, marca CARREFOUR BIO, presenta dos pesticidas: clorprofam, que impide que las patatas germinen cuando están almacenadas, y propamocarb, que actúa contra hongos. Y no sólo eso, la certificación ecológica de esta patata es de Valencia pero su origen es Francia y está comprada en Madrid.

Es importante el fraude que supone para una persona con sensibilidad ecológica el comprar una patata tan "viajada" pero es mucho más grave quien elige estos productos porque padece el síndrome químico múltiple porque este fraude atenta contra su salud.

Resultado de los pesticidas en patatas con piel:

Muy bueno:	4% (1 muestra)
Bueno:	70% (16 muestras)
Aceptable:	17% (4 muestras)
Muy malo:	9% (2 muestras)

Resultado de los metales pesados en patatas con piel:

Muy bueno:	4% (1 muestra)
Bueno:	66% (15 muestras)
Aceptable:	17% (4 muestras)
Malo:	9% (2 muestras)
Muy malo:	4% (1 muestra)

Loli Morán

Riet vell. buenos alimentos para las personas y la naturaleza

Cuidamos la naturaleza, cada día, sirviendo el plato en la mesa

Los arroces y las pastas Riet Vell son productos saludables, ecológicos y de calidad. los producimos cada año, respetando los valores naturales del territorio, fomentando la conservación de la biodiversidad y manteniendo el paisaje y la actividad social y económica del Delta del Ebro y de las zonas esteparias de la cuenca del Ebro en Aragón.

El rio Ebro une dos de las áreas naturales más importantes del sur de Europa: las estepas y el delta. Una excepcional biodiversidad ligada a la actividad agrícola, hace que nuestros productos sean un claro ejemplo de equilibrio entre consumo y conservación del medio ambiente.

Productos únicos, de calidad y con mucho valor añadido

Todos los productos de Riet Vell son de alta calidad, de total trazabilidad y disponen de certificación ecológica. Producidos en zonas de alto valor natural, fomentan la vida silvestre, promueven alternativas de desarrollo al medio rural y garantizan el respeto al medio ambiente. Desde 2003, varios premios nacionales e internacionales avalan nuestros productos.

Nuestros arroces

Los arroces blanco redondo e integral redondo Riet Vell se producen íntegramente en cultivos ecológicos en nuestra finca rodeada del Parque Natural del Delta del Ebro. Los arrozales, como cultivo inundado, son vitales para la conservación del propio delta y de las numerosas aves acuáticas que hay. La reserva Riet Vell es una de las mejores zonas para la observación de las aves y donde también se desarrollan programas de voluntariado, de educación y de sensibilización ambiental.

Nuestra pasta

La pasta Riet Vell está elaborada con trigo duro de las zonas esteparias de la cuenca del Ebro, un cultivo de mucha calidad gracias a su clima seco y soleado. El trigo, cada año, se compra a los agricultores locales de los alrededores de las zonas protegidas y se convierte en una excelente pasta ecológica. Los campos de trigo son el elemento fundamental del paisaje y son esenciales para la presencia de numerosas especies de aves.

www.rietvell.com

Diálogo campo-ciudad

Consumo responsable agroecológico y vacaciones

Cuando, en verano, la huerta ecológica avanza, l@s consumidor@s responsables no podemos retroceder.

En los meses de mayor insolación, la huerta entra en su mejor momento. Gran cantidad y variedad de frutas y verduras, plenas de energía y vitalidad, nos convocan para que no nos olvidemos de nuestros esforzados agricultores cuando más nos necesitan.

La Garbancita Ecológica no cierra ningún día ni en julio ni en agosto. Al unir nuestro tiempo de ciudad, al tiempo de la huerta, sufrimos los mismos problemas que los agricultores. Los alquileres, salarios y gastos fijos, no sólo no descienden sino que se incrementan por la paga extra de julio y las suplencias de l@s compañer@s de la cooperativa que toman sus vacaciones.

En los últimos años, hemos reducido el desplome de la venta de alimentos en verano, pero no lo suficiente. Este año insistimos en el compromiso de l@s consumidor@s con l@s agricultor@s en el campo y las cooperativas de la ciudad que garantizamos un flujo continuo de alimentos ecológicos de calidad y a precios justos durante todo el año.

Sometemos a la consideración de cooperativistas, colaborador@s activ@s, consumidor@s, maestr@s, padres, madres y niñ@s, jubilad@s, diez formas de convertir la indiferencia en solidaridad sin necesidad de renunciar a las merecidas vacaciones.

1 Venid a recoger vuestro pedido a La Garbancita y, de paso, echarnos una mano. Si venís el miércoles, antes de las 9:30 estais invitad@s al desayuno-asamblea.

2 Traed a vuestr@s niñ@s para que participen en la experiencia de autogestión alimentaria. Si juntamos varios niñ@s realizaremos una actividad compuesta de: taller de los sentidos, pirámide de alimentos, actividad física y afectos, pesado y control de calidad y fruta geométrica.

3 Si vuestro grupo de consumo se disuelve durante el verano (colegios, universidad, otros), procurad mantener vuestro pedido cuando estéis en Madrid y venir a recogerlo, a ser posible, conjuntamente con algún otro miembro del grupo.

4 Conseguir un/a nuev@ consumidor/a que os sustituya cuando salgais de vacaciones. Aprovechad el verano para traer algún/a vecin@, familiar, compañer@ o amig@ para conocer La Garbancita y dar la oportunidad de que, si le gustamos, se quede con nosotr@s.

5 Ayudadnos a poner carteles en los portales de Madrid Sur, Ensanche de Vallecas y nudo de Mendez Alvaro, donde hay grandes comunidades de vecin@s para promover su visita a La Garbancita en los días de puertas abiertas. Fechas: lunes 9 de junio, 7 de julio y 4 de agosto. De 9 a 12 horas. Confirmad vuestra presencia a través del teléfono 618215863 o al correo lacestabasica@lagarbancitaecologica.org

6 Colaborad con la comunidad Facebook de la Garbancita y los GAKs. Las redes sociales nos permite ampliar nuestra comunicación social desde nuestra propia actividad de educación alimentaria. No somos una distribuidora comercial sino un proyecto de consumo responsable agroecológico, autogestionado, popular, ecofeminista y de responsabilidad compartida entre agricultor@s y consumidor@s que, al margen de subvenciones, eslogan comerciales y favores políticos, avanza mediante la participación y la educación alimentaria.

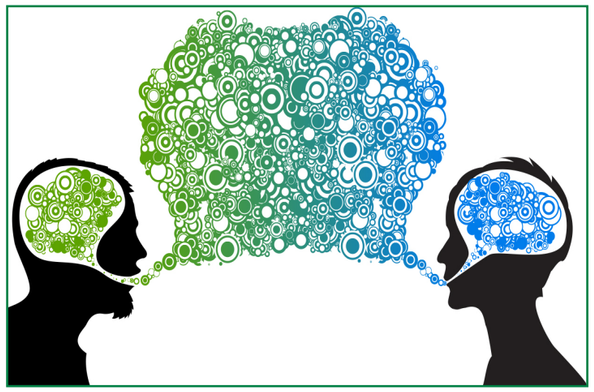
7 Alimentos ecológicos en las casetas de las fiestas de barrios y pueblos. Hemos preparado una propuesta de alimentos ecológicos para que, al menos nuestr@s niñ@s, tengan la oportunidad de tomar un batido de leche con chocolate de algarroba, galletas multicereales, frutos secos o zumos de fruta, todos ellos de alta calidad ecológica, y más baratos que los alimentos y bebidas convencionales. Ver propuesta completa en páginas 46 y 47 de Tachai 44.

8 Difundir el nº 44 de nuestra revista Tachai que sale el 28 de mayo, con muchas más páginas de lo habitual y al mismo precio. Promover la suscripción anual (5 números por 15 euros al año).

9 A los grupos de consumo les proponemos que comenten colectivamente esta propuesta para ayudarnos a sortear los problemas del verano: a) acudir de forma rotativa a recoger sus pedidos a La Garbancita; b) conseguir nuevos consumidores para cubrir las ausencias del verano; c) promover alguna charla informativa de cara al barrio o al centro a la que, desde la Garbancita, nos ofrecemos a acudir.

10 Proponer en la propia comunidad de vecin@s, sobre todo si cuenta con espacios comunes, la posibilidad de formar un grupo de consumo. Ver pág 43 en Tachai 43.

Invitamos a convertir el problema ecológico, económico y moral del verano en una oportunidad para el diálogo entre campo y ciudad y el apoyo mutuo entre agricultor@s y consumidor@s.



Consejo Rector de La Garbancita Ecológica

sigue

Almendras y primavera

Hacía tiempo, mucho tiempo, que no se veían los almendros con tanta flor.

Es impresionante el potencial de un almendro sano para florecer. Hay ramas en las que no se ve el brote con tanta flor. Cubren por completo su superficie, de un extremo a otro y en todas sus caras.

Es una pena que en una foto no se pueda percibir su fragancia porque, aunque no llegue a la exuberancia del azahar en el naranjo, tiene un aroma muy particular, suave y que invita a imaginar el fruto que vendrá.

Hasta ahí bien. Es decir, como imagen típica del inicio de la primavera, como primera flor conformando el paisaje, no se puede pedir más. Pero ahora viene el cuajado. Y, para ello, como siempre en el campo, se tienen que confabular una serie de variables ambientales. Como mucho, y con mucha suerte, llegarán a madurar el 10 % de todo ese despliegue floral.

El tiempo tiene que ser sereno y templado, sin heladas pero sin calores excesivos. Sin fuertes lluvias pero con algo de humedad, sin vendavales pero con algo de brisa… y con todo ello y lo más importante… dejar y favorecer que las abejas hagan el resto…

… o ¿creíais que comer una almendra es algo banal ?

Chema de Labranza Toledana

Cerezos en abril: floración, podas e injertos

Hola garbancitas…

Aquí en El Arenal somos de los últimos en tener cerezas. Ese retraso lógicamente también se acusa en la floración. Calculo que en cosa de una semana o diez días a lo más tendremos todos nuestros cerecitos blancos…sacaré unas fotos para vosotros…

Me he acordado mucho de vosotros durante la poda….que es el trabajo más importante del invierno, junto al astillado de las ramillas.

Todavía no hemos empezado con esta parte, pero es la siguiente tarea en los días festivos de semana santa. Los restos de poda -que podéis observar aún sin recoger- los trituramos y obtenemos astillas de las ramitas.

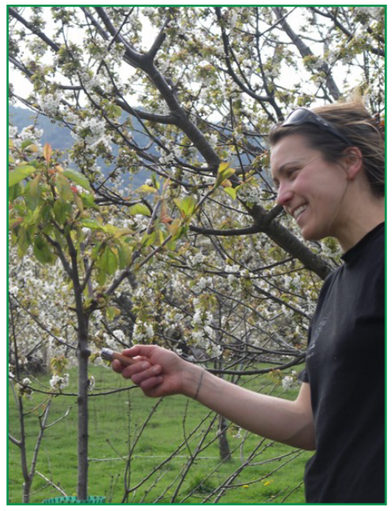
Abril es el mes de los injertos. En esta ocasión no tengo imágenes de injerto de cerezo, pero sí de castaño, uno de los árboles que intercalo entre los cerezos para que haya variedad.

Además de veteranos cerezos en flor vemos pequeños árboles que protegemos para que consigan salir adelante. Son los más mimados, con protección a los lados para evitar que se quiebre su aún débil tronco.

Para evitar los ataques fuertes de pulgón, sembramos ajos. Pero no alrededor de todos los cerezos, sino alrededor de los pequeños, que son los más sensibles.

Saludos desde el valle del río Arenal que simula un manto blanco espectacular con tanto cerezo. Disfrutaremos de este paisaje, antes de verlo teñido de rojo.

Un abrazo. Laura



Planificando e innovando en campo de Cuellar

Damos la bienvenida a la primavera visitando los campos de puerros y zanahorias de los agricultores de Ecoeduco (Segovia). Albano nos explica en qué consiste la labor de la tierra en este comienzo de estación.

"Ya hemos empezado a plantar puerro y cebolla y a sembrar remolacha, zanahoria y patata para empezar a tener producto en los meses de junio-julio. Estamos trabajando en una planificación más ajustada a las épocas del año para tener cada vez producto más sabroso y durante más tiempo. Tenemos muchas ilusiones puestas en esta próxima campaña, ya que hemos incluido varias novedades como zanahoria morada, chirivía y remolacha amarilla.

Nos encantaría escuchar opiniones de los consumidores para, entre todos, intentar mejorar y acercar la ciudad al campo."

Comentarios en Facebook

Paco. : ¿y esto es ecológico?

1 de abril a la(s) 9:15

Patricia.: Me gustaría saber qué implica para vosotros este cambio. ¿Más trabajo?

1 de abril a la(s) 12:33

La Garbancita.: Hola Patricia. No sabemos si Albano tiene facebook. Le trasladamos tu pregunta y ya os contamos. Paco, ¿por qué no nos expones tus inquietudes y abrimos el debate?

1 de abril a la(s) 12:51

Respuesta de Albano, que no tiene facebook: Lo primero, me alegro de que hayamos provocado un ligero debate! La pregunta de Paco no sé muy bien si se refiere a las nuevas variedades, a los campos.... Las variedades que usamos son todas ecológicas y certificadas, si lo dices por las novedades de zanahoria morada: remolacha amarilla, éstas no son variedades nuevas, simplemente son variedades que se quedaron en el olvido porque su característica de color no era aceptada en el mercado. Nosotros siempre intentamos rescatar alguna variedad antigua para que no acabe perdiéndose.

Patricia, la verdad es que en el campo se trabaja muchísimo, por lo que esto no sólo tiene que ser tu trabajo, tiene que ser parte de tu vida y tienes que disfrutar con ello. Pero para nosotros el trabajo no es sólo hacer crecer nuestros cultivos, nos gusta investigar con nuevas variedades, tratar de tener calendarios más amplios de producto planificando siembras escalonadas y mejorar nuestras técnicas para ofrecer nuestros productos durante más tiempo. Esto implica más trabajo, pero es algo que buscamos, buscamos poder tener a más personas implicadas en nuestro proyecto y durante todo el año. Un saludo. Albano

1 de abril a la(s) 21:14

Nueva alerta de seguridad en el registro de usuarios de la web

La madrugada del 7 de abril recibíamos catorce mensajes de registro de nuevos usuarios en la página web.

Hola La Garbancita ecológica,

Se ha registrado un nuevo usuario en .Este mensaje contiene los detalles:

Nombre - julietagottschalkE-mail - roblewis6@ukhost-uk.co.uk
Nombre de usuario - julietagottschalk

No responda a este mensaje ya que ha sido generado automáticamente para su información.

Alertadas informamos a Nodo50, por si podía tratarse de algún intento de ataque.

Nos respondió que se trataba de intentos de registro de usuarios no reales en nuestra web. Al existir un filtro de validación de usuarios, no se ha producido ningún daño. Pero hay que tomar medidas de precaución para evitar este tipo de "puertas semiabiertas" a la estructura de nuestra web.

Estos registros de usuarios se han realizado con e-mail tipo roblewis7@ukhost-uk.co.uk en los que va cambiando el número, por eso es fácilmente identificable la invalidez de dichos usuarios.

El registro se realiza virtualmente con "herramientas" que envían directamente la petición a la web sin necesidad de que exista un formulario de registro en nuestra web. En nuestra web tenemos la posibilidad de formulario de registro y hasta ahora estaba habilitada aunque no visible. Es decir, aunque en la página web no se vea dicho formulario de registro, estaba abierto accediendo desde un enlace "sencillo" y reconocido en la jerga informática y por lo tanto éramos vulnerables.

Con la ayuda del Nodo50 comprobamos que, en la tabla de usuarios solicitantes de registro, había 139. En este directorio identificamos a muchos usuarios que no son personas reales. Son demasiados e indica que, por un lado, nos han creado falsos usuarios (no sabemos quién) y por otro, cuando estaba visible –la cerró B.- solicitaron registro algunos consumidores y no hicimos nada para eliminarlos.

El peligro potencial de este tipo de registros de usuarios es que hay ataques que, para realizarlos, necesita un usuario registrado.

Nodo 50 nos recomienda las siguientes medidas de seguridad:

1 Cerrar el registro de usuarios del sistema.

El registro libre de usuarios que estaba activado lo hemos desactivado siguiendo esta recomendación. [Sitio - Configuración Global – Sistema – Bloque "Parámetros de usuario" - Permitir el registro de usuarios]

2 Borrar, por seguridad, todos los usuarios que no sean imprescindibles, no sólo estos 14 virtuales de esta semana. Hay muchos usuarios que no han entrado desde 2009 y 2010 y otros nunca han estado habilitados. Se han eliminado 131 usuarios registrados, todos ellos inhabilitados. Hemos guardado copia para que podamos estudiarlo.

3 Cambiar la contraseña de acceso.

Una vez más, parece que los colectivos que realizamos de forma entusiasta y gratuita una actividad innovadora en defensa de la seguridad y la soberanía alimentaria, tenemos muchos enemigos.

Alimentación agroecológica en acción

Injerencias en La Garbancita

En otoño de 2011 se creó, con apoyo de La Garbancita, el grupo "Como nos cuidamos en el sur" en el Sector III de Getafe. L@s dinamizador@s de este grupo se negaron a coordinarse con otro que ya existía en el mismo barrio. Meses después, miembros de este grupo, pertenecientes a la Iniciativa por la Soberanía Alimentaria de Madrid (ISA-M), controlada por COAG y Ecologistas en Acción, montaron una "Coordinadora de Grupos de Consumo del Sur de Madrid" avisando a varios grupos autogestionados de consumo, pero no a La Garbancita. El dinamizador de "Como nos cuidamos en el sur", se postuló –sin consultar a los colectivos- para representarnos en el taller que organizaba la ISA en el Foro Social Mundial que se reunía en Madrid.

Cuando La Garbancita y 4 grupos pedimos explicaciones sobre estas actividades clandestinas, el responsable de las mismas desapareció sin dejar rastro. El debate con los grupos de la coordinadora duró 6 meses y culminó en la primavera de 2012. Está documentado en las actas y en el documento "Por un consumo responsable agroecológico, democrático y autogestionado" (6- junio 2011)-[1] Estas maquinaciones nos costaron, a demás de un gran desgaste, la disolución del grupo "Como nos cuidamos" por la desaparición de su líder y la retirada de varios de sus seguidores.

A principios de 2013 pasó algo parecido con dos grupos de Alcalá de Henares. Una cooperativista de La Garbancita comandó la operación. Cuando se destapó su obstrucción a las informaciones de la cooperativa y a la difusión de la revista Tachai, nos pidió que le devolviéramos su aportación al fondo social de la cooperativa a lo que accedimos, a pesar de nuestras sospechas de que no jugaba limpio. Ante nuestra insistencia en mantener una reunión con l@s consumidor@s de Alcalá, cuando finalmente nos citaron, nos encontramos con 6 compañer@s (de un total de 39 consumidor@s) que, sin habernos oído ni conocer nuestros argumentos ya nos habían acusado, juzgado y condenado.

En esta reunión no fue posible el diálogo. Nos criticaron porque les pedíamos explicaciones, porque "La Garbancita exigía mucho" y porque habíamos mejorado la impresión de Tachai con un papel no reciclado. Poco después, nos comunicaron por escrito que respetaban mucho a La Garbancita pero que, por las diferencias existentes, se separaban de ella. Se deshicieron 2 grupos de consumo y la mayoría se pasó a un proyecto de diseño que ha supuesto un desplome de la variedad, calidad, regularidad, buen servicio e iniciativa cultural que disfrutaban los consumidores del GAK de Alcalá, perdiéndose muchos de ellos.

En junio de 2013, en dos grupos del Barrio de la Concepción, una persona a punto de constituirse en socio de la cooperativa condujo, de la noche a la mañana, a los consumidor@s de La Garbancita a un proyecto piloto de consumo responsable agroecológico protagonizado por CCOO denominado Tredar-Comisiones Agroecológicas (*www.tredar.es*) promocionado en el barrio y en los GAKs durante meses sin conocimiento nuestro. En la actualidad este grupo está disuelto y se ha reconstruido un nuevo GAK radicado en la Asociación de Vecinos de San Pascual.

En octubre de 2013, el GAK del Paseo Extremadura, creado en 2004, se dio de baja sin más explicación que el correo de una persona que aludía a "problemas organizativos" sin concretar cuáles. Este hecho tiene que ver con la llegada al grupo de un individuo contratado por una ONG para montar un servicio llamado "Grupo a grupo" (www.grupoagrupo.net) que ofrece, en una web, información de tod@s l@s agricultor@s ecológic@s y todos los grupos de consumo del estado. Esta infiltración se produjo en otoño de 2012, después de que esta persona nos pidiera insistentemente entrevistarse con La Garbancita porque teníamos "mucha experiencia que aportar". Con todo su interés, la fuerza de este proyecto no ha podido resolver el conjunto de problemas que se alzan ante quien se atreve, de forma autogestionada, a construir un proyecto de consumo responsable, agroecológico. Ante esa dificultad, algunos optan por robar los consumidor@s a otros proyectos, en este caso a La Garbancita.

También en octubre de 2013, un grupo de consumo de Usera pidió a una compañera de La Garbancita que difundiéramos unas jornadas sobre consumo responsable. No se invitaba a La Garbancita a participar en las jornadas, sino promocionar dichas jornadas entre los colectivos adheridos a La Garbancita. Nos conocen, pero no cuentan con nosotr@s para compartir lo que estamos haciendo. Sólo pretenden hacer publicidad de sus jornadas.

Tuvimos contactos con el grupo de Usera a través de una consumidora de La Garbancita que pertenecía a ese grupo. Ella nos presentó a dos de sus miembros para intentar que el grupo completara con La Garbancita los productos que no tenían. Además, querían contactos con nuestr@s agricultor@s porque consideraban a La Garbancita un intermediario. Les explicamos nuestro funcionamiento y que La Garbancita es un proyecto social sin ánimo de lucro integrado por consumidor@s y agricultor@s, mostrando nuestra disposición a desplazarnos a Usera para tener una reunión con ellos. Esta reunión nunca fue convocada.

La necesidad de ampliar el catálogo de alimentos en un grupo de consumo es una demanda clásica que La Garbancita, como creación de los GAKs, intenta resolver cada día. Para ello nos hemos arriesgado montar una logística a la medida de los grupos de consumo capaz de producir cultura alimentaria, participación de l@s consumidor@s y alianzas sólidas con los mejores agricultores. Por nuestra parte, la puerta quedó abierta. La Garbancita puede aportar un complemento de alimentos ecológicos para grupos como el de Usera y garantizar contacto directo amplio e intenso con l@s agricultor@s.

El modelo de este grupo era el de Bajo el Asfalto está la Huerta (BAH: cesta cerrada en verduras, la producción se distribuye entre el nº de consumidores a lo que se toque y pago una vez al mes con compromiso previo durante un periodo determinado).

En el modelo BAH, el grupo de consumo se autolimita voluntariamente merced a una concepción de la Responsabilidad Compartida en la que l@s consumidor@s son meros instrumentos de unos productor@s, normalmente no profesionales. Est@s neo-agricultor@s construyen un mercado ideológico cautivo

1-Enlace: *http://www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/index.php/grupos-autogestionados-de-konsumo/1867-por-un-consumo-responsable-agroecologico-democratico-y-autogestionado*

sigue

sigue

que impide el avance del consumo responsable a quienes no sean de la "parroquia". L@s consumidor@s realizan un consumo agroecológico más simbólico que real, en parte por lo limitado de la oferta. Desde este papel subalterno, l@s consumidor@s no abordan iniciativas que supongan innovación y un trabajo suplementario. La ideología tiende a compensar el déficit de calidad y variedad de los alimentos, por eso los jefes no consienten la colaboración con otros proyectos de consumo responsable autogestionado.

Los proyectos que pretenden ser el resumen de la producción y consumo no llegan a conocer los problemas reales ni de la producción de alimentos en el campo, ni de la distribución, incluyendo el transporte, ni del consumo agroecológico organizado. Los inventores del BAH, ayer aprendices de agricultor, se han convertido en conseguidores de subvenciones y propagandistas de la Política Agraria Común de la Europa del Capital (Ver "Bienvenida Miss Pac" [2].

Estamos ante un proceso recurrente del que debemos protegernos. El problema no es tanto la agresión que sufrimos como que tengamos claras las diferencias entre el proyecto de La Garbancita y estos proyectos.

El daño afecta a La Garbancita y a l@s consumidor@s de los grupos que, embaucados, sufren un retroceso en la calidad, cantidad, contenido cultural y precio de los alimentos que reciben. Pero, sobre todo, perjudica la unidad y la cooperación necesarias de los colectivos de consumidores responsables para sacar de la marginalidad la demanda interna de alimentos ecológicos en el estado español y apoyar a l@s agricultor@s profesionales que se ven obligados a vender a las grandes superficies y a los mercados internacionales.

L@s consumidor@s que han hecho un viaje a ninguna parte pueden contar de nuevo con nosotros. Debemos analizar hechos tan negativos y aprender colectivamente de nuestros errores. Hacemos público este informe para superar estos comportamientos que hacen tanto daño material y moral.

2-Enlace: *http://daniellopezagroecologia.wordpress.com/2014/01/05/bienvenida-miss-pac-manual-para-la-incidencia-sobre-los-planes-de-desarrollo-rural-de-la-pac-2014-2020-en-las-distintas-comunidades-autonomas/*

Consejo Rector de La Garbancita

Robo en el almacen de La Garbancita

En la madrugada del lunes 23 al martes 24 de febrero, la puerta metálica de nuestro local que da al patio de la Comunidad de Vecinos, ha sido forzada.

Los autores se han llevado dos ordenadores, la caja registradora con 30 euros dentro y cosmética ecológica por valor aproximado de 400 euros.

No teníamos seguro por las estrecheces económicas que pasamos, lo que demuestra que al perro flaco todo se le vuelven pulgas. Algun@s consumidor@s nos han ofrecido portátiles usados capaces de resolver los cobros trabajando con el software de nuestra tienda "online". El dinero en metálico era poco porque sólo dejamos monedas para los cambios. Una caja registradora de segunda mano cuesta poco dinero. La cosmética sustraída, cuyo importe total no pasa de 400 euros, aunque nos viene fatal, no deja de ser una cantidad moderada. Lo importante es el gasto en una puerta nueva (1.300 euros) que, esta vez, será de hierro forjado.

El robo nos ha resultado amargo, sobre todo por lo que tiene de castigo a un proyecto social participativo con alta energía alimentaria, ecológica, asociativa y cultural. Cuando llegamos al local de la Lavandería en febrero de 2009, utilizándolo 2 días al mes, no había prácticamente actividades culturales, aunque sí "vermuts" y fiestas que motivaron denuncias de los vecinos y precintado del local por la policía municipal.

Desde entonces, a pesar de la variedad, calidad y precio de los alimentos ecológicos que ofrecemos y de la periódica puesta de carteles anunciando días de puertas abiertas, el porcentaje de los vecinos que -en un radio de 500 metros a la redondanos visita, no llega al 2% de esa población. A pesar de nuestra constante actividad cultural en fiestas del barrio, asociaciones de vecinos, centros culturales y de la visita, en los últimos 2 años, de casi 1500 niños y niñas en grupos de 25 para la actividad pedagógica "Visita a la Garbancita. Excursión a la autogestión", no se nos da el lugar como La Garbancita Ecológica y Grupos Autogestionados de Konsumo presentes en el barrio desde 1997.

A pesar de que pagamos 1800 euros al mes entre el alquiler al IVIMA (1450€) y la comunidad de vecinos (350€), algún vecino, antiguo miembro de la Asociación La Lavandería, nos amenazó con reventar la puerta si no le dejábamos la llave para realizar actividades particulares.

El robo no nos pone nervios@s porque sabemos que, en una sociedad que niega los derechos fundamentales a gran parte de su población, los comportamientos antisociales son inevitables. Sin embargo, pensábamos que a una entidad social sin ánimo de lucro integrada por agricultor@s ecológic@s y consumidor@s responsables que no recibe subvenciones, no depende de partidos, iglesias o "padrinos" y presta servicios alimentarios y culturales en el barrio, no nos iban a robar.

El robo nos duele como expresión de la poca consideración que nos tienen la mayoría de personas y colectivos del barrio. Pero estamos entrenad@s. Hacemos positivo el dolor poniendo una puerta de hierro, contratando un seguro, insistiendo en repetir a vecin@s y colegios que ¡aquí estamos! y, si hace falta, bajándonos el sueldo l@s trabajador@s una vez más.

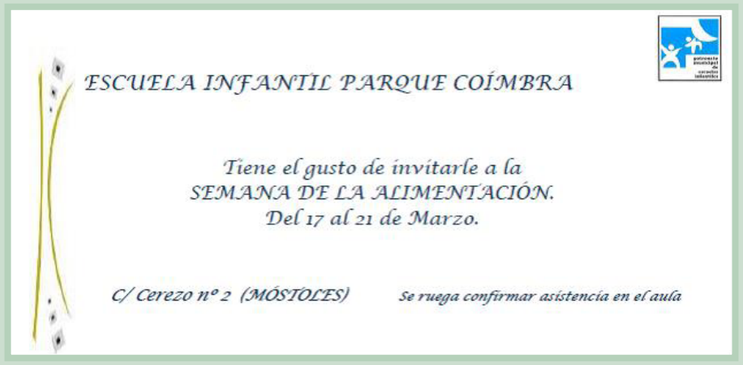
Consejo Rector de La Garbancita.GAK de Vallecas (La Lavandería), 7 marzo 2014.

Alimentación agroecológica en acción

Semana de la alimentación en la escuela infantil Parque Coimbra(mostoles)

17-21 MARZO 2014

La Escuela Infantil "Parque Coimbra" está situada en una urbanización de Móstoles y acoge a niños y niñas de tres meses a tres años de edad. En nuestra Escuela Infantil la Alimentación es una actividad fundamental, inserta en la labor pedagógica cotidiana, diferenciándose de otros centros educativos en los que se contempla como la prestación de un servicio complementario.



Estos fueron los menus que disfrutarón y con los que se nutrieron los axistentes al acto

Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Ensalada de lechuga, zanahoria y queso.	Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate.	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas.	Ensalada de lechuga, maiz y zanahoria.	Ensalada de lechuga, tomate y manzana
• Sopa de picadillo • Tortilla de patata	• Menestra de verdura • Bacalao con tomate	• Sopa de cocido • Cocido de garbanzos con verdura, ternera y pollo	• Crema de champiñones • Pollo en salsa pepitoria con cuscús	• Paella de verduras, pescado y pollo
Fruta y leche	Fruta y leche	Fruta y yogur natural	Fruta y yogur natural	Fruta y yogur natural

Degustación de 13:30 h. a 14:00 h.
De 14:00 h. a 15:30 h. Actividades (Conferencias, charlas, exposiciones...)

Confirmar asistencia en el aula hasta el 12 de marzo.

Nuestro objetivo es educar para la salud promoviendo la toma de conciencia de la importancia de una alimentación sana y equilibrada en la que los niños son sujetos activos y participantes. Esto nos conduce a propiciar los medios para que la comida se desarrolle en un ambiente agradable y placentero.

Del 17 al 21 de marzo del 2014 celebramos la Semana de la Alimentación. Las actividades que en esta semana se realizaron abarcaron a todos los sectores de la Comunidad Educativa.

Los niños de las aulas de dos años hicieron ensaladas, exprimieron naranjas para hacer zumo, descubrieron por el olor, el tacto o el sabor (con los ojos tapados) diferentes frutas (naranja, plátano, fresa..) y hortalizas (tomate, zanahoria..).

También visitaron la cocina y las aulas de los más pequeños a la hora de la comida e incluso ayudaron a las educadoras a darles de comer.

Escucharon cuentos relacionados con la comida, como el de la Oruga Glotona.

Colorearon diferentes alimentos con los que construyeron una pirámide que decoró el pasillo de la escuela.

Las enfermeras del Centro de Salud vinieron un día a jugar en el aula con un carrito de la compra lleno de frutas y hortalizas y fue muy divertido.

Para las familias organizamos una degustación en horario de 13,30 a 14 h. Las invitamos a venir a la escuela para poder degustar el menú de los niños. En la tarjeta de invitación reflejamos el menú semanal para que pudieran elegir.

De 14 a 15,30h. realizamos diferentes charlas y conferencias relacionadas con la alimentación saludable:

- Los afectos y la alimentación (Psicóloga del Equipo de Atención Temprana).
- Intercambio de recetas y charlas con la cocinera de la escuela y visita a nuestra cocina.
- Conferencia sobre Alimentación en los primeros años de la vida por parte de la Pediatra del centro de salud y de nuestro Médico.

sigue

- Conferencia sobre la Alimentación Ecológica por parte de responsables de cooperativa La Garbancita Ecológica y exposición de la revista bimestral de Educación Alimentaria "Tachai" editada por ellos.
- Proyección de un vídeo que grabamos sobre la comida en la escuela infantil Parque Coimbra que recogía la elaboración de la comida, la distribución y el momento de comer en cada aula.

Nuestra valoración de esta Semana es altamente satisfactoria. El Equipo Educativo de la Escuela y los trabajadores de la Cocina queremos agradecer desde aquí a todos los que han colaborado con nosotros, su participación y en especial a la Garbancita Ecológica que nos aportó información valiosa y nos hizo reflexionar sobre algunos de nuestros hábitos.

Ángela Solano.
Directora de la E. I. Parque Coimbra

Alimentación agroecológica en acción

Alimentos y bebidas ecológicas en las fiestas 2014

Incluir alimentos ecológicos en la caseta:

- **Fomenta la educación alimentaria al ofrecer alimentos saludables y ecológicos, tanto para niñ@s como para adultos.**

- **Contribuye a nuestra seguridad y soberanía alimentaria, reduciendo nuestra dependencia de las multinacionales que promueven la agricultura globalizada química y transgénica.**

- **Apoya a l@s agricultor@s que producen buenos alimentos ecológicos para las personas en lugar de mercancías alimentarias para los mercados.**

- **Participa en la acción directa contra la obesidad infantil y otras enfermedades alimentarias emergentes en nuestras sociedades "ricas". Estas enfermedades están producidas -al igual que el hambre en los países empobrecidos- por el "libre comercio" de alimentos.**

- **Introduce alimentos ecológicos en nuevos espacios sociales, aumentando la demanda que necesitan l@s agricultor\s responsables.**

- **Facilita que los productos ecológicos sean conocidos y estimados por la población disminuyendo los alimentos nocivos y aumentando los alimentos saludables.**

- **Apoya al movimiento de consumo responsable agroecológico en las ciudades y a sus proyectos cooperativos de economía social, dinamizando la producción ecológica y su distribución en circuitos cortos.**

- **Se suma con hechos – y no sólo con discursos- a la lucha contra el hambre y la comida basura.**

- **Demuestra en la práctica que los alimentos ecológicos, además de saber mejor, ser más saludables, tener propiedades sociales y crear las condiciones para una vida digna en el campo, son baratos.**

Hacemos presente nuestro compromiso contra el aumento de enfermedades alimentarias (obesidad, cáncer, diabetes, colesterol, estreñimiento, alergias, etc.) producidas por una alimentación industrializada. Al ofrecer alimentos ecológicos en nuestra caseta contribuímos a la formación de conciencia social y ecológica.

Las formas de comer son tan políticas como las formas de trabajar. En el terreno de la educación alimentaria está todo por hacer. Somos una cooperativa de consumo responsable que forma parte de los Grupos Autogestionados de Consumo, pioneros del consumo responsable anticapitalista en Madrid.

Modos de incorporar alimentos ecológicos en una caseta:

a Productos que se sirven y despachan sin más complejidad

- vaso de leche uperisada, o fresca.

- Vaso de zumo de frutas: naranja, mandarina, pera, piña, manzana, etc.

- Queso ecológico (de vaca o cabra) servido en porciones.

- Galletas de algarroba o multicereales integrales.

- Vino tinto, blanco, rosado, cava.

- Frutos secos: paquete de 200 gr de avellanas, almendras y pipas de girasol.

b Productos que exigen una pequeña elaboración

- Batido de leche con chocolate de harina de algarroba y azúcar moreno.

sigue

- Granizado de limón (limón, azúcar moreno y hielo picado).

- Tortilla de patata, cebolla, pimiento y huevos.

- Tapa de pan ecológico con queso fresco y rodaja de tomate.

Recomendaciones para una comercialización responsable de los alimentos ecológicos en la caseta.

- Partir de precios recomendados de venta que respeten los márgenes de la caseta.

- Realizar una información sobre estos productos para que el público reciba con claridad el mensaje del consumo responsable agroecológico.

Precios de compra para la caseta

(ver cuadro)

Precios recomendados de venta al público

Podéis fijar en vuestra caseta los precios que os parezcan convenientes. Nuestra orientación sobre los precios de venta tiene que ver con la política de precios asequibles para los alimentos ecológicos, incluso en una situación especial como las fiestas.

La forma de entrega o recogida de los alimentos queda pendiente de tratar. Hacemos las entregas de alimentos amparadas con albaranes en los que figuran el número de unidades de cada producto, su precio, y el importe total de la entrega de ese albarán. Al acabar las fiestas hacemos la liquidación.

Producto	Precio a caseta	Pvp recomendado
Leche ecológica Buen Pastor 1litro	2,04 €	1 € (vaso 200 ml)
Harina de algarroba bote 500 gr. para batido de leche chocolateada (1 cucharada sopera por vaso)	2,55 €	1 € (vaso 200 ml)
Zumos envasados ecológicos: melocotón, tomate, manzana, naranja, piña. 1 litro.	2,30 €	1 € (vaso 200 ml)
Zumo envasado ecológico 200 ml de Melocotón, piña, manzana y naranja.	0,72 €	1 €
Vino blanco ecológico. Pampaneo. Bodegas Bruno Ruiz (Toledo). Botella de 75 ml.	3,25 €	1,5 € (150 ml)
Vino tinto ecológico. Pampaneo. Bodegas Bruno Ruiz (Toledo). Botella de 75 ml.	3,25 €	1,5 € (150 ml)
Galleta de algarroba. Unidad. 30 gr. (en bolsas de 10)	0,30	0,60
Galleta multicereales. Unidad. 30 gr. (en bolsas de 10)	0,35	0,60
Bolsa 150 gr. de almendra ecológica	2,50	0,60
Bolsa 150 gr. de avellana ecológica	2,50	3,50
Bolsa 200 gr de higos secos	1,25	2,25
Bolsa 200 gr. de pipas de girasol y calabaza (peladas)	1,73	2,50

Para más información:
lacestabasica@lagarbancitaecologica.org www.lagarbancitaecologica.org
Teléfonos: 618215863 // 912466011 Nerea.

Economía, sociedad y naturaleza

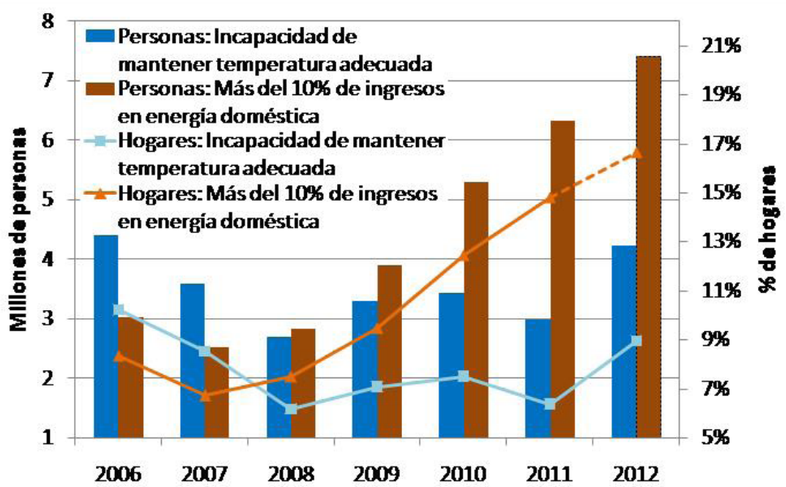
La pobreza energética

Un hogar está en situación de pobreza energética cuando es incapaz de sufragar la cantidad de energía usada para la satisfacción de sus necesidades domésticas y/o cuando destina una parte excesiva de sus ingresos a pagar su factura energética.

La pobreza energética tiene tres causas principales. La primera es un bajo nivel de ingresos. La segunda es el envejecimiento del parque de viviendas (más del 50% de las viviendas de España están construidas sin ningún criterio de eficiencia energética, y al menos un 16% presentan humedades, goteras o problemas derivados de un mal aislamiento). La tercera es el precio de la energía, que en los últimos cinco años se ha incrementado un 50%.

Pese a la ausencia de estadísticas oficiales, diversos estudios evidencian que la pobreza energética crece. La investigación de la Asociación de Ciencias Ambientales acerca de la evolución registrada desde el año 2012, ha utilizado datos relativos a ingresos y gastos de los hogares (Encuesta de Presupuestos Familiares) y a las percepciones y declaraciones de los mismos (Encuesta de Condiciones de Vida).

Los resultados muestran que en 2012, último año con datos disponibles, el 17% de los hogares españoles (más de 7 millones de personas), tenían dificultades para pagar sus facturas de energía, al destinar más de un 10% de sus ingresos a tal fin. Respecto a 2010, este porcentaje se ha incrementado un 34%. El número de personas que se declaran incapaces de mantener su vivienda a una temperatura adecuada, ha aumentado en un 50 % entre 2008 y 2012. En este último año, el 9% de los hogares (4 millones de personas)



declaraba su incapacidad económica para mantener su vivienda a una temperatura adecuada durante los meses fríos. En este mismo año, las compañías cortaron el servicio a 1.400.000 hogares por no hacer frente a los recibos.

En los últimos cuatro años ha empeorado la situación, con el aumento del paro, la disminución de los ingresos familiares, el cese de las prestaciones sociales y otros problemas relacionados con la vivienda. Un factor que es consecuencia del agotamiento del modelo de expansión inmobiliaria de años anteriores y que ha obligado a muchas personas a renunciar a una vivienda adecuada. España es el cuarto país de la Unión Europea con más personas incapaces de mantener una temperatura adecuada en sus hogares.

Hogares a los que afecta

El análisis de esta problemática en función de la situación laboral del hogar pone de manifiesto el agravamiento de la pobreza energética en los hogares con la persona de referencia en paro. En concreto, en el año 2012 uno de cada tres hogares en paro, aproximadamente 1,2 millones de personas, destinaba más del 10% de sus ingresos al pago de la energía doméstica, en concreto un 34% de hogares frente al 14 % registrado en 2007, es decir un incremento de 142% en 5 años.

Los indicadores demuestran que no sólo los hogares en paro se encuentran en situación de vulnerabilidad. En 2012, 3,4 millones de personas, pertenecientes a hogares con la persona de referencia ocupada, realizaron un gasto desproporcionado respecto a sus ingresos para pagar las facturas de energía. En los últimos 5 años, el gasto de energía en hogares de jubilados ha registrado incrementos del 13 al 21%.

sigue

Desigualdad entre Comunidades Autónomas

El estudio concluye que no todas las comunidades autónomas son igual de vulnerables. Algunas muestran altas tasas de vulnerabilidad (Murcia, Andalucía, Extremadura, Cataluña o Castilla-La Mancha) mientras que se sitúan como menos vulnerables: Asturias, País Vasco o Madrid.

Los dos indicadores usados evidencian que, en España, se dan dos tipos de pobreza energética. Una asociada a regiones frías, con inviernos más largos y severos, en hogares con ingresos más bajos, en los que el gasto en energía doméstica es desproporcionado. Otra, en regiones más templadas, donde el hogar se declara incapaz de mantener su vivienda a una temperatura adecuada. En cualquier caso, lo común en los hogares afectados por pobreza energética es que habitan en viviendas de baja eficiencia energética.

Diferencias entre zonas urbanas y rurales

A pesar de que las zonas urbanas densamente pobladas aglutinan un porcentaje de población mucho mayor (22 millones de habitantes) que las zonas rurales o escasamente pobladas (11 millones de habitantes), son estas últimas las que tienen mayor número de habitantes con gasto desproporcionado en la factura energética respecto a sus ingresos: 3 millones de habitantes, frente a los 2,5 millones de habitantes de las zonas urbanas.

Consecuencias de la pobreza energética

Las situaciones de pobreza energética no sólo afectan a las decisiones de gasto de los hogares que necesitan distribuir sus ingresos menguantes entre sus necesidades básicas, sino también a la calidad de vida y a la salud de las personas, hasta el punto que, según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la pobreza energética puede estar ocasionando el 30 % de las muertes adicionales de invierno.

En 2012, la mortalidad adicional promedio de invierno en España fue de 24.000 muertes. Según la estimación de la OMS, más de 7000 de estos fallecimientos evitables estarían asociados a la pobreza energética, valor muy superior a las 1129 víctimas mortales en accidentes de tráfico en carretera en ese mismo año. Paradójicamente, el riesgo de sufrir una muerte prematura durante el invierno es mayor en las comunidades con temperaturas más suaves.

Afrontar la pobreza energética

En España, los instrumentos políticos y legales actuales no garantizan el uso y el acceso a la energía a un precio justo. Se aplican medidas correctivas de urgencia, como las ayudas para pagar facturas, pero no resuelven el problema ni prevén situaciones futuras. A esto, se añade la falta de voluntad política y la poca transparencia del sector energético, poco diversificado y controlado en un 95% por cinco empresas. Un escenario que permite la regulación ilegal de los precios por parte de las operadoras, así como la cantidad y calidad de la producción, lo que deja a la intemperie al consumidor.

Entre las posibles acciones que se pueden desarrollar destacan la aplicación de las directivas de mercado interior de la electricidad y del gas que demandan a los estados de la Unión Europea la elaboración de planes de acción para paliar las situaciones de pobreza energética. España no ha aplicado estas directivas, ni ha definido qué entiende por consumidor vulnerable. Se debería aplicar una bajada del IVA al gas y a la electricidad a nivel doméstico, aparte de otras medidas como podría ser la rehabilitación de viviendas.

La solución, sin duda, debe basarse en el uso de las "energías verdes", la educación energética y la promoción del autoconsumo.

Araceli Borbolla

Fuentes consultadas:
"Pobreza Energética de España. Análisis de tendencias". Asociación de Ciencias Ambientales

1ª Asamblea general ordinaria 1/2014 de La Garbancita

25 DE MAYO DE 2014. 9:15-15:00 Almacén de La Garbancita

ORDEN DEL DÍA:

1. Aprobación de las cuentas 2013 y el presupuesto 2014;

2. Situación actual de La Garbancita;

3. Situación actual del "mercado de consumo agroecológico";

4. Aplicación de los acuerdos del Consejo Rector ampliado de 26-12-2013 (ver "Cooperativismo en acción" en Tachai 42, pag. 42-43);

5. Informes y propuestas de los grupos de trabajo de la cooperativa;

6. Plan de trabajo para la travesía del verano;

7. Otros temas.

Comida de traje-confirmar

PLAN DE TRABAJO PARA LA PREPARACIÓN DE INFORMES Y PROPUESTAS A LA ASAMBLEA POR PARTE DE LOS GRUPOS DE APOYO.

1. Consejo Rector (lunes 5 de mayo 12-15h; lunes 12 de mayo 16-19h; lunes 19 de mayo 13-16h; jueves 22 de mayo 16-18:30h)

2. Reuniones con agricultores: reuniones telefónicas con Paco de G.E. y Gema de F.; reunión con Chema de L. T. 8-5-2014 y con Julián de E.R. 7-5-2014)

3. Grupo contable (jueves 8-5-2014, 16-18:30h.)

4. Grupo educación alimentaria en la escuela (sábado 17-5-2014, 9:30-14:30 almacén). a) Orden del día; b) invitad@s: miembros del grupo de escuela, miembros del Grupo de Estudios Agroecológicos, cooperativistas, colaborador@s activ@s y amig@s relacionados con el medio educativo, alumnas de prácticas, ecologistas, nutricionistas, ecofeministas; c)lista de centros educativos; d) plan de trabajo para una campaña de comunicación de La Garbancita según los distintos tipos de relación con los centros educativos. El objetivo es dar a conocer nuestra nueva oferta de "Ideas para un Plan Integral de Educación Alimentaria en la Escuela".

5. Asamblea de trabajador@s (lunes 28-4-2014, lunes 19-5-2014 de 9:30-12:30)

6. Grupo de Comunicación Social (Tachai, web, fb, redes sociales, artículos, unidades didácticas, libros, publicaciones, participación en jornadas, congresos, seminarios, cursos) (jueves 22 de mayo de 2014, 18:30-20:30)

7. Colectivo feminista Las Garbancitas. Información de su actividad. Propuestas. Intervención transversal ecofeminista en las distintas áreas de trabajo.

8. Construcción de La Garbancita y construcción de los GAKs.

9. Líneas de desarrollo de La Garbancita. Documento base: acta del Consejo Rector ampliado 26-12-2013. Se enviarán otros documentos por parte de los grupos de trabajo.

Consejo Rector de La Garbancita

Ecosistemas sostenibles, bienestar humano y consumo responsable ecofeminista

En el contexto del Acuerdo Marco firmado entre la Universidad Autónoma de Madrid y La Garbancita Ecológica, exploramos con profesores del departamento de Ecología y miembros del grupo de investigación "Laboratorio de Socioecosistemas", la temática de Ecosistemas y Bienestar Humano, campos de investigación compartida entre La Garbancita, la Universidad y algun@s agricultor@s ecológic@s. Dicha investigación dependerá de la disponibilidad de estudiantes interesados, de financiación disponible y de alianzas con otros departamentos o con otras universidades.

1 Elementos fundamentales para la producción agroecológica, el consumo responsable de alimentos y la salud de las personas, la sociedad y los ecosistemas.

- Fertilidad de la Tierra, suelos vivos.

- La agricultura ecológica como garantía de la Biodiversidad.

- Variedad de cultivos y ganadería combinada. Cierre de los ciclos de materia y energía: los animales de granja comen leguminosas, bellotas y otros productos de la finca y fertilizan los campos con sus excrementos.

- Temporada.

- Patrimonio biogenético. Especies, variedades y razas autóctonas.

- Comercialización en cercanía. La noción de "circuitos cortos de distribución".

- Maduración en el árbol o en la planta y no en cámaras.

- Modelos de invernadero.

- Huella energética de producción, almacenamiento, envasado y transporte.

- Agroecología: reducción, reutilización y reciclaje; principio de precaución; seguridad y soberanía alimentaria; responsabilidad compartida con los consumidor@s agroecológic@s organizad@s.

2 Superioridad (o no) de la alimentación ecológica sobre la alimentación convencional industrializada y globalizada en lo relativo a: frescura, vitalidad, calidad nutricional, ecológica, cultural y social. y precio.

3 Agricultura industrial globalizada, cambio climático, epidemias, catástrofes alimentarias y ecológicas

4 ¿De qué se responsabiliza la agroecología (agricultura responsable)?

5 ¿De qué se responsabiliza el consumo agroecológico responsable?

6 Agroecología y consumo responsable. Dos aspectos del mismo proceso y una relación circular.

7 Agroecología y ecología.

8 La noción de "vitalidad".

9 Responsabilidad compartida entre la producción y el consumo; agricultor@s y consumidor@s; comprador@s y vendedor@s; campo y ciudad.

10 "Huella ecológica" y "brecha metabólica". dos nociones inseparables y complementarias. agroecología y consumo responsable como regeneración de la huella ecológica y cierre de la brecha metabólica.

11 Economía, sociedad y naturaleza. Relación entre: a) principio de precaución, b) seguridad y soberanía alimentaria, c) cultura y educación alimentaria, d) gestión de los insumos y los residuos, e) mercados ecológicos locales y circuitos cortos de comercialización, f) mecanismos de la formación de los precios, g) agroecología y consumo responsable, h) responsabilidad compartida agricultor@s-consumidor@s, i) protección de los ecosistemas, trabajo de cuidados y alimentación ecológica desde una perspectiva ecofeminista.

22/06/2014. Acta de la reunión.

Ecofeminismo

Ecofeminismo y cuaresma

La Cuaresma, tiempo de preparación para la Pascua católica, se inicia el miércoles de ceniza después de los carnavales y finaliza el domingo de ramos.

Para la Iglesia Católica, la cuaresma es tiempo de recogimiento, meditación y preparación. Pero también es tiempo de ayuno, abstinencia y estigmatización del cuerpo de las mujeres.

Para quienes identifican placer con pecado, "evitar los placeres de la carne" tiene una doble acepción: no comer carne y evitar el contacto sexual.

Tras su visita a la ciudad de Salamanca en 1543, Felipe II promulgó un edicto para que, durante los días de Cuaresma y Pasión, además de la prohibición de comer carne, las prostitutas fueran expulsadas al "Arrabal del Puente" en la orilla izquierda del Tormes. La expresión "como putas en Cuaresma" expresa las dificultades de estas mujeres para sobrevivir durante 40 días sin clientes. El lunes siguiente al domingo de Pascua, "Lunes de Aguas", los estudiantes iban a buscar a las prostitutas, las cruzaban en barca, las recibían con vino y disfrutaban con ellas en pública orgía para compensar los días de abstinencia.

Desde una mirada ecofeminista podemos recoger lo bueno de la cuaresma en tanto que meditación y revisión de nuestros malos hábitos.

Ayuno sí, pero no como castigo, sino como cuidado de nuestro cuerpo, del cuerpo de los otros y de la naturaleza. El ayuno es saludable después del invierno porque ayuda a limpiar los órganos encargados de la desintoxicación cotidiana de nuestro organismo: hígado, riñón, colon, linfa y piel. Podemos apoyar la limpieza con hidroterapias de colon y limpiezas de riñones, hígado y vesícula. Cada cual puede autogestionar su salud y comprobar que nos proporciona mucho bien.

El "pecado de la carne" -el erotismo y la sexualidad- requiere represión sexual, culpa y mentes calenturientas masculinas. Los inquisidores de ayer y los de hoy -teóricos sexuales sin práctica- son los que necesitan ayuda y consuelo. Desde su propia represión, reprimen la sexualidad de tod@s, reduciendola exclusivamente a la procreación. La película de Imanol Uribe "El Rey Pasmado" describe la perversión del consejero espiritual del Rey proponiendo al Conde Duque de Olivares yacer con su mujer rodeado de un coro de monjas para reprimir el gozo de los esposos.

El verdadero y último objetivo es la represión del cuerpo de la mujer, reducción de la mujer a la que se condena a ser un mero receptáculo para la descendencia de la estirpe del varón. Nada de placer, sólo coito con fines reproductivos. El "Anteproyecto de Ley orgánica para la protección de la vida del concebido y de los derechos de la mujer embarazada" aprobado el 20 de diciembre de 2013 por el gobierno

del PP, no reconoce el derecho de la mujer a decidir sobre su propio cuerpo, su sexualidad y su maternidad sino "los derechos de la mujer embarazada".

La educación sexual y los métodos anticonceptivos reducen los embarazos no deseados y -por tanto- los abortos. Pero la obsesión por negar que las mujeres decidan sobre su maternidad lleva, a estos "santos varones", a negar la interrupción del embarazo en caso de un feto con malformaciones si la interesada no consigue que un especialista certifique, en caso de continuar con el embarazo, "un daño irreparable y permanente para su salud".

El ecofeminismo puede dar al ayuno y la alimentación "sin carne" de la cuaresma un nuevo valor. Cuidar el cuerpo enfermo por la comida basura y el consumismo. Reducir la ingesta de carne para mejorar nuestra salud, evitar el maltrato animal y que se dediquen millones de hectáreas a alimentar el ganado en lugar de alimentar a las personas. Apostar por una alimentación ecológica abundante en frutas y verduras de temporada, cereales integrales y legumbres.

En la Cuaresma y la Pascua de 2014, meditemos sobre la Ley de Gallardón y las formas de oponernos a ella. Mientras que 10 mujeres son asesinadas por violencia machista durante la cuaresma, el gobierno se dedica a recortar los fondos que protegen a las mujeres de sus maltratadores. Aprovechemos el tiempo de recogimiento revisando hábitos de convivencia malsanos y erradicando el abuso de poder de los hombres sobre las mujeres. Ya basta de "quien bien te quiere, te hará llorar e –incluso- te matará".

Pilar Galindo
Colectivo Feminista Las Garbancitas

sigue

Ecofeminismo

Alimentación responsable ecofeminista

En las sociedades "avanzadas" la alimentación industrializada, repleta de químicos, afecta especialmente a las mujeres. Además de enfermar nuestros cuerpos, también enferma los cuerpos de las personas a las que cuidamos.

Como feministas, la defensa de la seguridad alimentaria y el consumo responsable agroecológico nos concierne tanto como la igualdad entre hombres y mujeres.

Como consumidoras nos preocupan las enfermedades causadas por el aumento en nuestra dieta de alimentos procesados (obesidad, cáncer, diabetes, cardiopatías, enfermedades autoinmunes, estreñimiento, etc) y la disminución de alimentos frescos, ecológicos e integrales en la dieta. Especialmente nos alarma el crecimiento de estas enfermedades entre nuestros niños y niñas. La alimentación responsable agroecológica nos convoca como consumidoras y como madres en nuestra vida privada, pero también como ciudadanas consumidoras, ecologistas y feministas en nuestra vida social.

La alimentación, uno de los principales derechos humanos, cuando está en manos de los mercados, se convierte en hambre para los países dependientes y comida enfermante para los países ricos. Somos consumidoras, cuidadoras y educadoras. Pero también somos ciudadanas que denunciamos, desde los movimientos sociales, los daños que provocan las políticas privatizadoras de los gobiernos que, en nombre de la Globalización y la Política Agraria Común de la Europa del Euro, ponen nuestros derechos y libertades en manos de banqueros, multinacionales del agronegocio y especuladores.

Las fotos ilustran el trabajo de cuidados de la naturaleza y de nuestra alimentación que realizamos todos los miércoles para prolongar el cuidado de nuestr@s agricultor@s y que estos alimentos lleguen a tu nevera en las mejores condiciones de vitalidad y sabor. Concurren hombres, mujeres, trabajador@s, consumidor@s y estudiantes que realizan sus prácticas en nuestra cooperativa. Ese día empezamos a las 6 de la mañana porque desde esa hora y hasta las 7:30 están entrando las verduras y frutas frescas ecológicas. Se trata de una jornada intensa y larga ya que en el mismo día recogen la mayoría de las familias y todos los grupos de consumo. Por eso animamos a l@s consumidor@s a participar en ella y echar una mano. Paramos a las 9:30 para hacer un desayuno-asamblea, un momento de descanso y debate después de varias horas de descarga y procesado. En la asamblea comentamos las incidencias del día, acordamos el manejo específico de algunos productos que exigen un mayor control de calidad, pero también abordamos la vida asociativa de la cooperativa, el consumo responsable, la educación alimentaria, la Política Agraria Común, los transgénicos, etc. En la asamblea del 5 de marzo –foto 1- estábamos comentando el manifiesto elaborado por el Colectivo Feminista Las Garbancitas para el 8 de marzo.

Tomar la seguridad alimentaria en nuestras manos, requiere nuestra propia educación alimentaria, la educación alimentaria en la escuela y la construcción de mercados locales de alimentos ecológicos en colaboración con l@s agricultor@s. Promovemos una alimentación abundante en frutas y verduras ecológicas de temporada recién recolectadas, respetuosa con la naturaleza, la vida digna en el campo, el diálogo entre agricultor@s ecológic@s y consumidor@s responsables y el reparto equitativo del trabajo de cuidados entre hombres y mujeres tanto en el campo como en la ciudad.

sigue

1.- Desayuno-asamblea.

2.- Control de calidad de setas.

3.- Procesado de verduras. En primer plano una muestra de las acelgas.

4.- Descarga de las 6 de la mañana y colocación de cajas en las mesas de procesado.

5.- Colaboradora activa pesando zanahorias.

P. G.
Colectivo Feminista "Las Garbancitas"

Ecofeminismo

Polémicas feministas: las masonas

Os adjuntamos una síntesis del debate que, impulsado por el Colectivo Feminista Las Garbancitas, hemos mantenido acerca de una foto propuesta para la portada de Tachai nº 43 (marzo 2014) en la que se ve a mujeres masonas de la Gran Logia Femenina de España portando una pancarta con el lema "Libertad, Igualdad, Sororidad".

1.- 18/2/2014. 12:17.

Hola chicas. Estamos finalizando el montaje de la revista. El principal tema resaltado en la portada de la revista será: CUIDEMOS LA VIDA DE LAS CUIDADORAS. MUJERES POR EL DERECHO A DECIDIR. Nos queda la foto de portada. Os envío una selección.

Hay una que es superior a todas ellas (posible portada 2) porque concentra un lema poderoso: Libertad, Igualdad, Sororidad y, además, está enfrentándose al machismo de la masonería. Esta foto es una perla de la manifestación del 1 de febrero. Y además, la hemos hecho nosotras. **P.**

2.- 18/2/2014. 0:26

Apuesto por la portada 2. Es la que aporta más contenidos, con un lema rompedor, además, es mejor foto. **N.**

3.- 18/2/2014. 9:18

Hola chicas: a mí la que más me gusta es la posible portada 3 (es un lema clásico pero sigue teniendo fuerza y se ven sólo chicas y, en primer plano, chicas jóvenes). La posible portada 2 también está bien, por el lema y por lo que significa. Sin embargo, al ir firmada por un colectivo concreto, creo que puede estar demasiado connotada (cualquier colectivo que firmara supondría lo mismo). Por mi parte ningún problema en que sea la portada. Un beso. **AM.**

4.- 18/2/2014. 14:51

El ideario de la Gran Logia Femenina de España se resume en: Libertad, Igualdad, Fraternidad, transformada en Sororidad (reclamaciones de la Revolución Francesa), y añaden Laicidad.

Os paso enlace a su blog *http://mujeresmasonas.org/* en el que el primer artículo es "¿Cómo impedir el retroceso de los DDHH? Masonería mixta". Han hecho un manifiesto el 12 de enero que podríamos compartir en el que dice que la Ley Aido supuso un avance aunque tenía aún lagunas. Su texto de fundamentación habla de pluralidad y lucha por la igualdad desde esos principios. *http://www.glfe.org/* Ante la oscuridad habitual de la masonería han optado por visibilizarse. En su fb hay alguno que contesta reivindicando no ser visibles y, a la vez, no posicionarse por el aborto. *https://www.facebook.com/pages/Gran-Logia-Femenina-De-Espa%C3%B1a/395988983802523* Le contesta una muy bien diciendo que está dentro de la libertad de las mujeres si quieren visibilizar o no sus posiciones y la apuesta por el derecho a decidir. Eso es lo que nos une con ellas. **P.**

5.- 18/2/2014. 16:03

La foto 2 que propones es sin duda muy buena y merece un aplauso a las masonas; sin embargo no la veo en la portada de Tachai por lo ya dicho por AM.

L@s mason@s se cuidan de presentarse como tales porque priman sus intereses corporativos por encima de otros. Esta actitud ha hecho proliferar mucha literatura de "leyenda negra" anti-masona.

He hecho una búsqueda en la nube acerca del modelo de feminismo de estas mujeres y no he encontrado prácticamente nada significativo; tampoco en su página recogen algo de la mani: *http://www.glfe.org/* Sí hay feminismo en su blog: una entrada a 5 libros fundamentales del feminismo *http://mujeresmasonas.org/2014/02/16/cinco-libros-fundamentales-del-feminismo-5/*

que ofrece un artículo que habla de Judith Butler acerca de su obra 'El género en disputa. El feminismo y la subversión de la identidad'.

Después de lo dicho, no veo oportuna la 2; de entre las demás, comparto la que propone A. Besos. **B.**

6.- 18/2/2014. 18:09

Consideraciones sobre la masonería: a) organización secreta humanista, defensora de la libertad, frente al oscurantismo religioso; b) enemigo principal del franquismo en equivalencia con el comunismo; c) organización masculina. No podemos hablar de identidad análoga a la de cualquier partido. La fuerza de la masonería procede de su oposición radical a las supersticiones teológicas y la dictadura de la burocracia eclesiástica que las administra. Actualmente la superstición religiosa se ha disuelto frente a la naturalización del mercado. Esto coloca, en un terreno puramente testimonial a la masonería. El anacronismo de una pancarta llevada por mujeres, en una manifestación por el derecho al aborto frente a la Ley del PP y con las consignas de la revolución francesa, libertad, igualdad, y sororidad, dota a esta imagen de una enorme potencia. Lo que puede leerse como un inconveniente, aparece como una ventaja que no contiene compromiso ni apuesta alguna. **P.**

7.- 18/2/2014. 20:22

No creo que se ligue a La Garbancita con la masonería. Indudablemente es una foto más provocadora e impactante que las otras y, si se trata de crear debate, puede cumplir mejor ese objetivo, en ese sentido le veo algunas ventajas. Un beso, **AM.**

8.- 21/2/2014. 13:08

En un primer vistazo, se da preponderancia a una organización particular, lo cual tampoco tiene por qué ser malo. Si la foto fuera de unas monjas protestando contra la ley, ni lo dudaría. No estoy al tanto de los posibles debates que pueda haber dentro de la masonería en torno a los derechos de las mujeres. Prefiero la portada 2, aunque no me opongo a la 3. Un saludo. **AR.**

9.- 21/2/2014. 13:52

Hola chicas, al pedir opinión sobre la masonería femenina y el aborto, me sumo escuetamente al debate.

Llevo investigando bastantes años sobre el origen de la masonería feminista. Uno de los primeros libros en abordar extensamente este asunto ha sido el de **Las rebeldes periféricas**, considerado por los especialistas en masonería pionero en rastrear y datar a las masonas españolas y extranjeras de entresiglos. Como bien indico en el mismo, la masonería ha sido y es un colectivo muy heterogéneo: desde postulados jacobinos radicales hasta demócratas cristianos y otros, ligados a los poderes más oscuros de la élite que gobierna el mundo (Mario Conde era masón, Bettino Craxi estaba relacionado con la logia P2...) Cada logia tiene unos principios más o menos radicales y corrientes de pensamiento bastante dispares. Por tanto hablar de masonería femenina, feminista o en general en abstracto no resulta muy preciso.

Nuestras pioneras feministas sociales y revolucionarias, como bien indico en Rebeldes eran casi en su totalidad masonas: Belén Sárraga, Ángeles López de Ayala, Rosario de Acuña, o muy ligadas a círculos másonicos: Teresa Claramunt... estaban en logias mixtas o formaron sus propias logias. La masonería fue crucial en el siglo XIX y primer tercio del XX. La Primera Internacional de los Trabajadores creada en Londres por Carlos Marx y otros, debe mucho a la masonería. Desde el local clandestino donde se reunieron hasta el apoyo social y de infraestructura. De un tiempo acá vuelve a resurgir el asunto masónico. Sin despreciar a ningún colectivo ni a ninguna idea liberalizadora de mujeres (u hombres, o de todos los seres vivos), creo que esto es fruto del páramo tan desolador que estamos viviendo, sin nuevas ideas frescas para organizarse y hacer frente a todas las agresiones que sufrimos. Naturalmente que hay colectivos con frescura de planteamientos, pero son pequeños y no generalizados.

Resumiendo: Poner en la portada de Tachai a un colectivo concreto puede dar la idea de que se está apoyando explícitamente a ese colectivo y no a otro u otros. Otro asunto sería que en una página fueran varias fotos distintas donde hubiera pluralidad de ideas y colectivos. Entre las dos imágenes, mi opinión es que aunque la foto de la logia está menos vista, creo que es mejor la otra, por ser más genérica. También cabe la posibilidad de poner las dos. La de la logia es horizontal y como la portada es vertical se podría meter la otra cortando cielo y parte de los torsos de las chavalas... No obstante, es algo que debéis decidir vosotras, las del equipo rector. Besos grandes para todas. **A. M.**

10.- 21/2/2014. 17:54h

Después de leer las aportaciones y de visitar las páginas que indicáis, creo que nos unen más cosas con GLF que nos separan. Respecto a la pertinencia de que esta

sigue

sigue

Ecofeminismo

foto sea la portada, a mí no me parece que esta foto hable tanto del "apoyo" que desde LG se esté dando a este grupo, sino de la voluntad de dar visibilidad a mujeres que, dentro de una organización eminentemente masculina, están expresando libremente su opinión. Me parece bien que aparezca en la portada. Besukos, **A. G.**

11.- 21/2/2014. 20:51h

Yo no la pondría. Sin tener muchos conocimientos de la masonería, entiendo que se cree el debate sobre si es un gran logro haber introducido las reivindicaciones feministas en una estructura que las ha excluido siempre (y si esto es cierto entiendo que otras temas que circulan sobre los masones también pueden serlo, simbología, historia, etc...), o no, pero de ahí a darle publicidad a la masonería en TACHAI creo que hay un gran salto que si no se explica bien es muy peligroso.

Y mucho menos con la franja lateral propuesta ya que así la vinculación de las garbancitas con la logia sería total y quedaría una vinculación visual clara para cualquiera que ojee esa portada, que como sabemos no son solo los consumidores que la compran. **D.**

12.- 23/2/2014. 11:51h

En esta polémica no estamos discutiendo sobre el contenido feminista de una foto, nadie ha planteado este problema. Estamos discutiendo sobre el contenido filosófico, histórico y político de la masonería. El riesgo que estamos evaluando tiene que ver, tal como han señalado algunas compañeras, con que se pueda pensar que somos masones o afines a la masonería.

En las 27 páginas del libro "Rebeldes Periféricas" que hablan de la masonería, son evidentes y numerosas las concomitancias de los movimientos libertario, obrero, republicano y anticlerical con la lucha de las mujeres masonas por su emancipación. No tenemos por qué avergonzarnos del feminismo histórico de las mujeres masonas. Tampoco de su feminismo actual, tal y como podemos comprobar en el lema de su pancarta (y en su web). El problema, en todo caso está en el contenido económico y político actual de la masonería.

Como feministas, la ventaja sería mostrar los puntos comunes de las mujeres periféricas de la masonería con las mujeres periféricas de cualquier partido, sindicato, organización o simplemente con cualquier ciudadana.

Poner la foto de las mujeres masonas en la portada de Tachai es una apuesta que conlleva riesgos que deben ser evaluados para llegar a una decisión colectiva generosa, prudente y arriesgada. La única verdad es el consenso entre las distintas opiniones. También podemos poner en la portada la foto de las masonas, acompañada por otra más pequeña encabezando los destacados, o bien ponerla en el interior. **A. y P.**

13.- 25/2/2014. 8:22

La solución de mostrar en la portada pluralidad, con la foto 2 destacada me parece acertada y poner pie de foto, con lugar y autoría. **B.**

14.- 26/2/2014. Asambleas de mañana y tarde, GAK Lavandería

El día de Cesta Básica debatimos sobre la propuesta de portada de la revista Tachai 43. En la asamblea del desayuno asistimos 14 personas, 2 de ellas del GAK de Sector III de Getafe. En la de la tarde asistimos 8 personas, 3 de ellas del GAK de Vicálvaro y 1 del GAK del Barrio de la Concepción.

Manifestación de mujeres. Barcelona. 1910. Ángeles López de Ayala

Por la mañana, el debate se limitó a exponer las distintas posturas y a un par de intervenciones acerca de la masonería como entidad diferente a la izquierda. Por la tarde, se concluyó aprovechar el potencial transgresor de mujeres feministas dentro de la masonería siempre que dicha foto no fuera la única ni la más importante en la portada: poner como foto grande la de las feministas gitanas a favor del derecho a decidir y la foto de las feministas masonas en un tamaño más pequeño.

15.- 27/2/2014. 1:10 h

La masonería ha sido una organización totalmente machista y piramidal en la que la presencia de las mujeres ha estado totalmente limitada a adopciones excepcionales...

...actualmente en un periodo de decadencia vital, está totalmente controlada e infiltrada por los illuminatis... en cuya cúspide están familias de banqueros sionistas que controlan las mayores organizaciones del poder capitalista actuales como la FED el FMI o el BCE.

La mayoría de la gente, a la que sólo le llega la propaganda masónica de los buenos valores de los masones como la fraternidad, la búsqueda de la igualdad la tolerancia a todo tipo de ideologías etc, etc.. queda cegada por la misma, e incapaz de ver que esos valores son precisamente los que se traicionan y se socavan en los estamentos más altos de la masonería, en los que priman las relaciones de poder y sometimiento, la traición y por encima de todo.... el engaño. Por todo esto me opongo a la masonería y a quién comulgue con ella.

Sería sencillo ponerle una solución al debate como contextualizar la foto con un texto y poner el artículo en el interior de la revista cosa que un mero titular es evidente que no conseguirá, o cambiar de foto a otra de la misma manifestación como la otra que se adjunta y ponerle el titular de la pancarta de la foto de la logia, por lo que no llego a vislumbrar el por qué, la inclusión de esa foto ha acarreado tanta polémica... y me hago la siguiente pregunta: ¿habría habido este debate de si era conveniente poner la foto o no si esa pancarta con el mismo lema hubiera estado firmada por mujeres de, pongamos, Democracia Nacional? La respuesta es sencilla, NO.

No seré yo quien intente hacer presión para que se elija una u otra solución, pero mentiría si dijera que la decisión que se tome no va a provocar un reposicionamiento personal con La Garbancita Ecológica dada mi posición moral en este tema. **I.**

27.- 27/2/2014. 12:00 h HEMOS DISCUTIDO. SE ACABO EL TIEMPO. HAY QUE DECIDIR.

A la vista de la última aportación de I. no podemos sostener la propuesta del GAK de la Lavandería de ayer por la tarde, en cuya elaboración participamos.

Para mejorar el impacto de nuestras portadas es razonable entrar en terreno polémico. Pero no se trata de llamar la atención sin más. En necesaria una decisión argumentada, debatida, consensuada y debidamente encuadrada en un contexto que impida interpretaciones falsas.

La foto en cuestión está muy bien encuadrada: a) en la revista Tachai, cuyo contenido cultural ideológico está bien definido. b) responde a la conmemoración del 8 de marzo, día internacional de la mujer. c) existe un amplio movimiento contra el Anteproyecto de una nueva ley de regulación del aborto con el que el Partido Popular pretende privar a las mujeres de su derecho a decidir respecto a su propia maternidad. d) la foto de las masonas feministas estaría acompañada por el editorial "Cuidemos la vida de las cuidadoras. Mujeres por el derecho a decidir", además de la contraportada, un mural de mujeres latinoamericanas sobre el derecho al aborto libre.

En este contexto, es evidente que no somos masones ni apoyamos a la masonería. Utilizamos el carácter esotérico de esta corriente ilustrada que defiende los postulados de la revolución burguesa contra las supersticiones medievales, la servidumbre y el dominio de la iglesia. Partiendo de aquí, poner o no esta foto en una portada de Tachai es una cuestión secundaria. Esto quiere decir que los daños que pudiera producir este hecho deben estar limitados por el carácter de lo que se discute.

Si la polémica tuviera que ver con cuestiones de principio (contenidos machistas, fascistas, xenófobos, etc.), habría que plantearse si estaría justificado, o no, que algun/a compañer@ se cuestionara su pertenencia a nuestros colectivos. Pero este no es el caso.

Proponemos poner en portada la foto 3 en la que aparecen unas jóvenes y en su espalda una de ellas lleva un cartel diciendo "la lucha será feminista o no será", manteniendo el lema, editorial y todo lo demás. Eliminamos la fotografía objeto de la polémica. En un próximo Tachai saldrá la foto debatida como ilustración de un artículo en el interior de la revista que dará cuenta de este debate. B., N., P. y A.

sigue

sigue

CHARLA-DEBATE

MUJERES EN LOS MOVIMIENTOS SOCIALES CONTEMPORÁNEOS

Por Ana Muiña. Editora, grafista, y autora del libro "Rebeldes periféricas del siglo XIX"

Sábado 29 de marzo de 2014. 18 horas.
Grupo Autogestionado de Consumo (GAK) CAES.
Atocha, 91 2º. Metro Antón Martín

-Laicismo y anticlericalismo. Masonería. Emancipación respecto a la Iglesia.

-La emancipación de las mujeres obreras. Nacimiento del 8 de Marzo.

-Las mujeres avanzadas, el antimilitarismo y el pacifismo.

Conmemoración en 2014 del centenario del inicio de la Primera Guerra Mundial y las luchas protagonizadas por las mujeres.

-El movimiento del control de la natalidad y la maternidad consciente. ¡La huelga de vientres!

-Mujeres en el nacimiento del cooperativismo de producción y consumo en el Estado español.

Organiza: Colectivo feminista "Las Garbancitas"

Marchas por la dignidad 22-m

La Garbancita Ecológica nos sumamos, como ciudadan@s y consumidor@s responsables, a las Marchas por la Dignidad que llegan a Madrid el 22 de marzo para reclamar el derecho a una alimentación sana y suficiente para todas las personas y todos los pueblos.

En nuestras sociedades "avanzadas" la alimentación -en manos de intereses económicos de grandes corporaciones privadas- no persigue una alimentación sana y suficiente para tod@s sino el beneficio económico privado.

Como consumidor@s nos preocupa el aumento de enfermedades alimentarias (obesidad, cáncer, diabetes, cardiopatías, enfermedades autoinmunes y estreñimiento), producidas por el exceso de alimentos procesados con poca vitalidad y mucha química. Especialmente entre nuestros niños y niñas.

En un contexto de recortes, paro, precariedad, descenso de salarios y desmantelamiento de la protección social del estado, las consecuencias de esta alimentación enfermante afectan especialmente a las mujeres que soportan el peso del trabajo de cuidados. Las políticas conservadoras, culpables de la crisis, acrecientan la discriminación laboral, la pobreza de género y la violencia machista, al tiempo que menoscaba el derecho a decidir de las mujeres en materia sexual y reproductiva.

La inseguridad alimentaria tiene las mismas raíces que la inseguridad en términos de igualdad, justicia, trabajo, vivienda, salud, educación, vejez, medio ambiente, cultura, derechos económicos, sociales, laborales y sindicales y libertades civiles de las mayorías sociales.

NO AL PAGO DE LA DEUDA

NI UN RECORTE MÁS

FUERA LOS GOBIERNOS DE LA TROIKA

PAN, TRABAJO Y TECHO PARA TODOS Y TODAS

MANIFESTACIÓN, 17 HORAS. DE ATOCHA A COLÓN.

MANIFIESTO:

http://marchasdeladignidadmadrid.wordpress.com/2014/03/08/manifiesto-marchas-de-la-dignidad/

¡¡Acude a las múltiples convocatorias vinculadas a las Marchas de la Dignidad!!

Rutas de las Marchas: http://marchasdeladignidad.org/rutas-madrid-22m/

Las marchas de la dignidad y la izquierda

El 22 de marzo de 2014 llegaron a Madrid miles de personas que, durante un mes, marcharon desde sus pueblos y ciudades en defensa de empleo, vivienda y protección social.

Estas marchas protestaban contra la dictadura parlamentaria de los bancos y de la Unión Europea y reclamaban derechos y libertades para el pueblo trabajador.

En su última etapa, les acompañamos cientos de miles en representación de innumerables conflictos contra la rebaja de salarios, el incumplimiento de convenios, la privatización de servicios públicos, la especulación, los desahucios, la corrupción y los recortes en pensiones, educación y sanidad.

El origen de esta iniciativa está en los "Campamentos por la Dignidad" de Extremadura que han transformado el sufrimiento individual en una Iniciativa Legislativa Popular por la Renta Básica universal e incondicional, ocupación del espacio público, regeneración de nuestra degenerada democracia y reconstrucción de una izquierda que ha perdido el norte. La dignidad de la izquierda tiene su fuente en la dignidad de los millones de personas que se defienden activamente de las políticas del gobierno del PP (muchas de ellas votantes de este partido).

Con la firma de los Pactos de la Moncloa (X/1977), se produjo la modernización de la izquierda mayoritaria. Esta modernización consiste en aceptar que las libertades y las garantías jurídicas del pueblo trabajador tienen como condición el beneficio de las grandes empresas privadas. Al asumir en la Transición Política (1975-1982) que los derechos humanos dependen de las leyes del mercado y de la libertad de empresa, la izquierda confundió la democracia con su entrada en las instituciones y vendió su alma al diablo hasta la fecha.

Los Pactos de la Moncloa, convertidos en modelo para salir de las sucesivas crisis, arrojan un balance deplorable: a) precariedad, desigualdad, exclusión, individualismo, consumismo y desmoralización de l@s trabajador@s; b) impunidad del gran capital que, desde instituciones votadas (Parlamento Europeo) y no votadas (Banco Central Europeo, Fondo Monetario Internacional, Organización Mundial de Comercio, OTAN), impone su ley sobre los pueblos y las instituciones democráticas; c) nuevas crisis que justifican: más sacrificios, represión contra los movimientos sociales y guerras contra los gobiernos desobedientes.

La muerte de Adolfo Suárez, un falangista que llegó a Ministro Secretario General del Movimiento y, posteriormente, a presidente del gobierno (1976 a 1982) y que, con Juan Carlos de Borbón, diseñó el desembarco masivo del franquismo en la naciente democracia, ha servido al bipartidismo español para tapar el gran acontecimiento popular, pacífico y democrático de las Marchas. La sombra del franquismo se deja notar cuando autoridades civiles, militares, judiciales y eclesiásticas invocan, hoy en día, la amenaza de otra guerra civil si no aguantamos pacífica y democráticamente lo que nos echen.

Algunos militantes, más preocupados por la lucha final de unos pocos que por la lucha inicial de las mayorías sociales, al responder a las provocaciones de las autoridades policiales del PP, han contribuido a este ocultamiento.

El próximo 25 de mayo, con las elecciones al Parlamento Europeo, la Europa del Euro nos pide nuevamente que legitimemos sus daños. Las Marchas de la Dignidad, expresión de sucesivas oleadas de los movimientos sociales –en particular del "Movimiento contra la Europa del Capital, la Globalización y la Guerra" de hace 12 años- expresan, de nuevo, la posibilidad de una izquierda real que pare los pies a banqueros, especuladores y políticos corruptos en defensa de la libertad, la igualdad y la justicia. En este reinicio de la autodeterminación popular, los procesos electorales tienen el mismo interés que sacar el santo para que llueva.

G.N.

Manifiesto Marchas de la Dignidad 22 de marzo de 2014

NO AL PAGO DE LA DEUDA
NI UN RECORTE MÁS
FUERA LOS GOBIERNOS DE LA TROIKA
PAN, TRABAJO Y TECHO PARA TODOS Y TODAS

En 2014 nos encontramos ante una situación extremadamente difícil, una situación límite, de emergencia social, que nos convoca a dar una respuesta colectiva y masiva de la clase trabajadora, la ciudadanía y los pueblos.

Millones de trabajadores y trabajadoras se encuentran sin empleo. Tener unas manos para trabajar; tener una carrera terminada; disponer de tu capacidad tanto manual como intelectual y no encontrar un trabajo digno es humillante. Se está desperdiciando el talento colectivo de una sociedad, hipotecando indefinidamente su futuro. Los trabajadores y trabajadoras no se merecen este atropello a nuestra dignidad colectiva.

Cientos de miles de familias han perdido su casa. No hay nada más inhumano que desalojar a una familia de su hogar, solo para alimentar la voracidad insaciable de unos banqueros sin escrúpulos. Banqueros a los que los estados siervos de la Troika alimentan a costa de empobrecer aún más a la clase trabajadora y a las personas más indefensas.

Mientras, la patronal, aprovechando el drama del paro masivo, aprieta las tuercas a la baja de los salarios y de las condiciones de trabajo a las personas que aún tienen un empleo. Trabajadores y trabajadoras que, ante la difícil situación, no pueden ni siquiera cuestionar su papel de meros explotados/as por el capital. El sistema intenta obligarnos a mostrar agradecimiento a los empresarios, convertidos por el sistema en benefactores de la sociedad. Es hora de repartir el trabajo y la riqueza, y que las personas trabajadoras puedan sentirse dueñas de su futuro.

Nuestra juventud no tiene posibilidad de forjar un proyecto de vida digno con las actuales políticas y se ve abocada a buscarse la vida en el extranjero como antes hicieron nuestros padres y abuelos.

Decimos no a un sistema patriarcal que nos arrastra a épocas del pasado, quitándonos el derecho a decidir sobre nuestros cuerpos, negándonos la capacidad para decidir sobre si queremos o no ser madres, provocando la vuelta a los hogares para dedicarnos a la crianza.

Estamos sufriendo las políticas ejecutadas por el gobierno del PP al dictado de la Troika (Fondo Monetario Internacional, Banco Central Europeo y Comisión Europea), consistentes en el robo de derechos y el empobrecimiento generalizado de la mayoría social. Estas políticas que se fundamentan en el pago de una Deuda ilegítima que no han contraído los ciudadanos y ciudadanas, son producto de la especulación bancaria y los excesos de los distintos gobiernos.

Privatizan lo rentable mientras nos recortan el presupuesto en salud, educación, dependencia, transportes públicos, agua, energía, comunicaciones, servicios sociales, etc.., lo que redunda negativamente en nuestros derechos ciudadanos. Se ríen de nuestros mayores que sufren una enorme pérdida de su poder adquisitivo, mientras ven como sus ahorros de toda la vida están secuestrados por la estafa bancaria de las preferentes y otros productos financieros delictivos.

El gobierno del PSOE, con el apoyo del PP, modificó el artículo 135 de la Constitución para que se priorice el pago de la deuda frente a los derechos y necesidades de las personas. Lo justificaron diciendo que habíamos vivido

sigue >>>

Movimientos sociales

por encima de nuestras posibilidades y que había que ser austeros y, por tanto, era imperativo recortar el déficit. Sin embargo, no ha habido ningún recorte a la hora de inyectar decenas de miles de millones de euros para salvar a los bancos y especuladores.

Están aprovechando la crisis para recortar derechos. Estas políticas de recortes están causando sufrimiento, pobreza, hambre e incluso muertes y todo para que la banca y los poderes económicos sigan teniendo grandes beneficios a costa de nuestras vidas.

Porque nos han robado la libertad. Al capitalismo le sobran las libertades y los derechos de la mayoría social. Es un sistema que busca exclusivamente el beneficio privado de unos pocos y que nos lleva inexorablemente a una catástrofe medioambiental y social de alcance incalculable.

Para la mayoría social esta crisis-estafa está significando un gigantesco drama humano. Sin embargo, para una insignificante minoría supone un gran negocio. Y cuando se protesta, siempre obtenemos la misma respuesta: la represión y criminalización del sindicalismo de clase y de los movimientos sociales. Es un sistema que necesita la represión para mantenerse y que debe ser superado con la lucha en la calle.

La descomposición del régimen surgido de la Constitución del 78 se hace evidente debido a los mismos elementos presentes en su nacimiento, el cual tuvo lugar en contra del pueblo, está corroído por la corrupción y no tiene ninguna legitimidad. Los derechos y libertades nos han sido robados para favorecer los intereses de una minoría y asegurar sus beneficios, los mismos que nos han llevado a este estado de excepción social, a base de desmantelar la educación y la sanidad públicas, de reducir drásticamente las pensiones de nuestros mayores, de apoderarse de nuestras viviendas y de cerrar empresas, y despedir a miles de trabajadoras y trabajadores.

Los distintos Gobiernos se sitúan fuera de la legalidad, convierten en negocio los derechos que tanto costaron conquistar y sustentan la corrupción, un hecho generalizado pero no independiente del sistema económico, que forma parte de la estructura misma de esta sociedad y es indispensable para su desarrollo. Tanto los corruptores como los que se dejan corromper forman parte de este sistema injusto de producción y distribución de la riqueza.

Llamamos a los pueblos a que ejerzan su soberanía, alzando su voz de abajo arriba, democráticamente, para construir un proceso constituyente que garantice realmente las libertades democráticas, el derecho a decidir y los derechos fundamentales de las personas.

Desde la MARCHA DE LA DIGNIDAD 22M, consideramos que es importante articular una movilización unitaria, masiva y contundente contra las políticas que atentan contra los derechos humanos y la justicia social.

Una movilización contra el pago de la deuda, por el empleo digno, por la renta básica, por los derechos sociales, por las libertades democráticas, contra los recortes, la represión y la corrupción, por una sociedad de hombres y mujeres libres, una movilización contra un sistema, un régimen y unos gobiernos que nos agreden y no nos representan.

Exigimos, por tanto, que se vayan. Que se vaya el Gobierno del PP y, también, todos los gobiernos que recortan derechos sociales básicos, todos los gobiernos que colaboran con las políticas de la Troika.

Por eso hacemos un llamamiento a llenar de dignidad y rebeldía la capital del Estado español, Madrid, el 22 de Marzo. Ese día llegaremos columnas de todas las latitudes de la Península a Madrid y convocamos a los madrileños y madrileñas a salir a la calle e incorporarse a esa gran movilización de la mayoría social.

sigue >>>

Correspondencia sobre copyleft

En la revista Tachai 43 publicamos un artículo sobre Fractura Hidráulica que se ilustraba con una infografía sometida a licencia creative commons. Ivan Huelves, el autor, que también es consumidor de La Garbancita, nos escribía informándonos de la autoría de dicha infografía realizada por él para la Fundación Melior y de la forma en que debe citarse un trabajo sometido a este tipo de licencia: creative commons con reconocimiento-no comercial-sin obra derivada, lo que significa que puede usarse, citando fuente, aunque no puede ser modificada ni usada con fines comerciales. La infografía está publicada originalmente en la web de la Fundación Melior http://www.melior.is/content/grafica/como-funciona-la-fracturacion-hidraulica. En la versión electrónica de la revista Tachai nº 43 que publicaremos en nuestra web pasado un tiempo realizaremos dicha rectificación.

En este número 44 hacemos pública la correspondencia mantenida con Iván agradeciéndole su cariñosa recomendación y que nos haya ilustrado sobre licencia copyleft. A sugerencia del propio Iván, empleamos como imagen una infografía realizada también por F. Mellior en la que se resume el uso correcto de las licencias "creative commons" y a la vez, se compara con el copyright. Dicha infografía está radicada en el siguiente enlace: *http://www.melior.is/content/grafica/copyright-vs-creative-commons*

Iván Huelves (24/03/2014)

Buenos días,

Soy Iván del grupo del Sector III. Os escribo porque el otro día leyendo la revista de Tachai me encuentro con la grata sorpresa que Araceli Borbolla ha utilizado una infografía que he realizado en la fundación donde trabajo para el artículo que también escribimos sobre fractura hidráulica.

Estamos encantados de compartir y que sea útil para más personas. Lo único que el contenido que publicamos tiene licencia creative commons, por lo que hubiese estado bien citar la fuente de donde se saca la imagen. Saludos.

La Garbancita Ecológica (27/7/2014)

Hola Ivan

Tienes toda la razón al pedir que se cite la fuente de cualquier producción cultural ajena. Te pedimos excusas por no haberlo hecho con la imagen del artículo sobre fractura hidráulica y nos ponemos manos a la obra para que no se repita. En primer lugar, enviamos copia de esta carta a los compañeros directamente relacionados con el artículo (Araceli como autora y David e Ivan como maquetadores). En segundo lugar, citaremos la fuente de esta imagen en la versión electrónica, tanto del artículo que será publicado en su sección correspondiente de la web, como de la revista nº 43 que serán publicados más adelante. En tercer lugar, publicaremos en Tachai 44 (mayo de 2014) esta rectificación como experiencia vivida de un uso inadecuado de las producciones culturales socializadas. Nos gustaría aprovechar la ocasión para difundir algo de cultura sobre creative commons. Si quisieras pasarnos algún texto, lo publicaríamos encantados. De no ser así, pediremos a algún compañero especialista en el tema que nos facilite un artículo.

Hemos mirado la web de vuestra fundación y nos parece un proyecto estupendo. Transmite a tus compañer@s nuestras excusas y agradecimiento por una señalización tan afectuosa. Sin más por hoy, recibid un cordial saludo

Pilar Galindo. Consejo Rector de La Garbancita Ecológica

Iván Huelves (31/03/2014)

Buenos días Pilar,

Muchas gracias por vuestra respuesta.

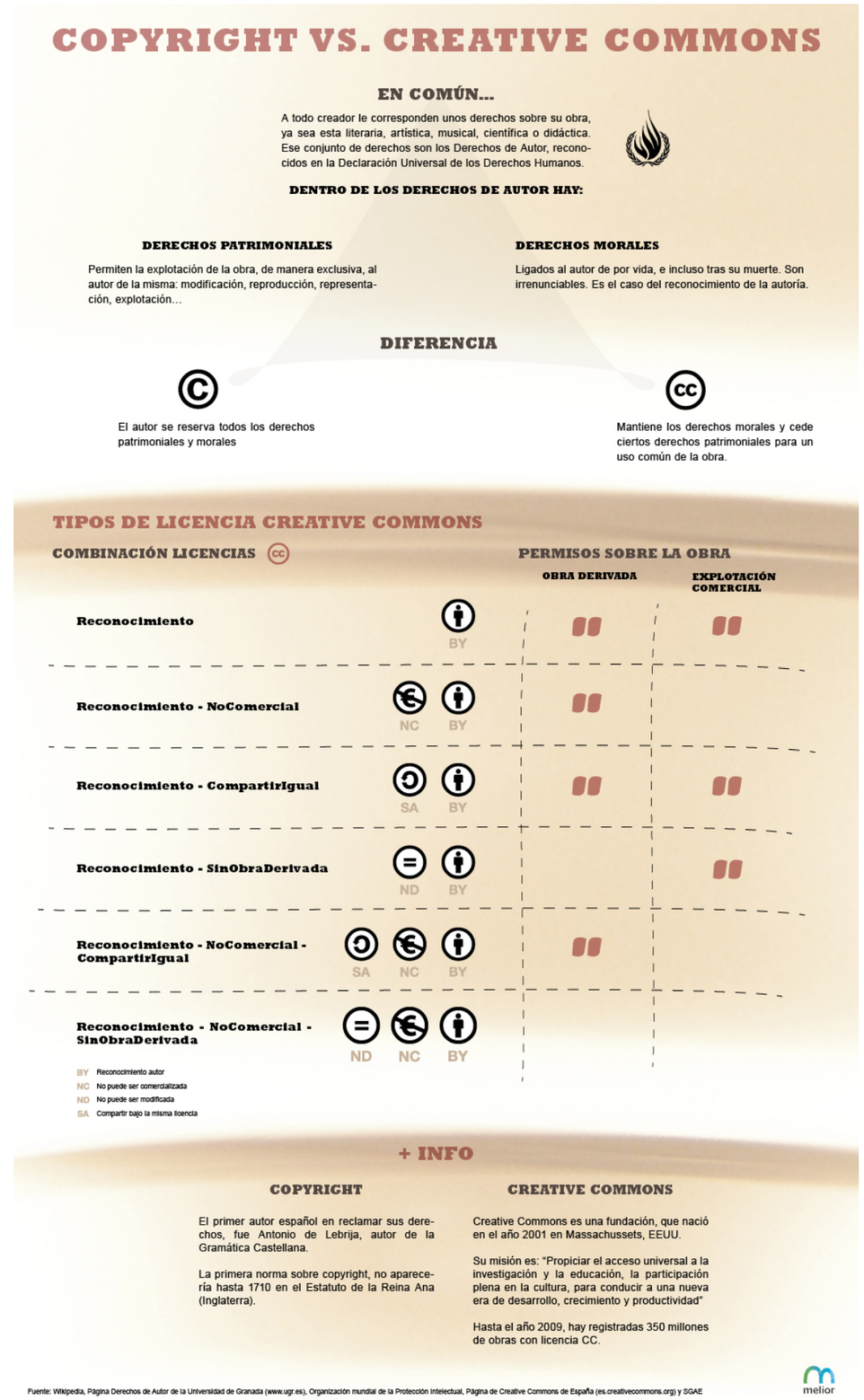
Sobre licencias tenemos una infografía que podéis usar tal cual o sacar información si queréis un formato de artículo escrito. Os dejo el enlace y si queréis imprimirla os envío un formato en mayor resolución.

http://www.melior.is/content/grafica/copyright-vs-creative-commons

Vosotros también hacéis un gran trabajo.

Saludos.

sigue



Un fantasma recorre europa

Los políticos nos presentan Europa como sinónimo de civilización, derechos humanos, paz y democracia. Pero, la crisis de la burbuja financiera-inmobiliaria ha derrumbado los mitos europeístas de pleno empleo, protección social, garantía jurídica de derechos y libertades, igualdad ante la ley, separación de poderes, pluralismo político y soberanía nacional. Europa está dominada por instituciones como el Banco Central Europeo (BCE), la Organización Mundial de Comercio (OMC), el Fondo Monetario Internacional (FMI) y la OTAN que hacen imposible la aplicación de estos principios.

La construcción europea ha pasado de Convergencia Económica a Mercado Único, fijación de los tipos de cambio y, finalmente, Moneda Única. En este proceso, los países más débiles no pueden: **a)** devaluar su moneda para favorecer sus exportaciones y reactivar su economía; **b)** incurrir en déficit público para crear empleo; **c)** obligar a los bancos a usar la riqueza social privatizada dando créditos a empresas y particulares; **d)** atender las necesidades económicas y sociales de sus poblaciones al margen de los dictados del BCE y el FMI.

Desde esta jaula de hierro en la que se han introducido voluntariamente, PP y PSOE gobiernan mediante una interminable devaluación de salarios, protección social y libertades civiles. El resultado es un crecimiento económico sin empleo, sin raíces, sin futuro, sin voz y sin alma. La izquierda capitalista, al creer que el mejor negocio de los ricos es conseguir que los pobres dejen de serlo, contribuye a su propia destrucción como algo diferente a la derecha.

Muchos de los atentados a la igualdad, la libertad y la justicia social se hacen en nombre de Europa. El saqueo de los países dependientes, el maltrato a los inmigrantes y las guerras coloniales contra los estados desobedientes, colocan a Europa como un bloque agresor asociado a los EEUU a través de la OTAN. Los estados miembros de la Europa del Capital conducen a sus poblaciones a la precariedad de masas, al crecimiento de la desigualdad, a los comportamientos xenófobos y a la complicidad en guerras que aparecen, no sólo en la periferia, sino también en el interior de Europa.

La construcción de la izquierda adquiere una dimensión antirracista, antiimperialista, anticonsumista, feminista, ecologista y contra la Europa del Capital, la Globalización y la Guerra. La utilización de las elecciones europeas como plataforma de comunicación social por parte de los incipientes movimientos sociales debe contar con el riesgo de legitimar la Europa que, siendo parte del problema, nos proponen como solución la derecha neoliberal y la izquierda socioliberal.

A.M.

RESCOLDOS Nº 28.

El precio de la revista es de 5 € y puedes encontrarla en La Garbancita Ecológica.

EUROPA, ¿SOLUCIÓN O PROBLEMA?

La Revista de Diálogo Social "Rescoldos" sacó, en su número 28, un monográfico con este título. El próximo 25 de mayo de 2014 somos convocados de nuevo a la elección de los integrantes del Parlamento Europeo. Por eso, recomendamos la atenta lectura de cinco artículos de esta revista:

- Editorial.

- "De Europa a la Unión Europea, entre la ensoñación y la estafa", por Mª Teresa Molares, profesora de la Universidad de Alicante y miembro de la Presidencia Federal de IU durante las dos legislaturas en las que Julio Anguita fue Coordinador General.

- "El nuevo tablero de relaciones internacionales", por Alberto Cruz, periodista y experto en geoestrategia. En este artículo se pone de manifiesto el nuevo escenario mundial en el que EEUU y la UE han perdido la hegemonía económica.

- "Paremos los cultivos transgénicos y agrotóxicos. Basta ya de doble lenguaje", por Pilar Galindo de La Garbancita Ecológica ("¿Qué son los transgénicos? Evolución del movimiento antitransgénicos. La UE y la lucha contra los transgénicos").

- "Crisis del Estado de Bienestar en Europa", por Agustín Morán del Centro de Asesoría y Estudios Sociales (CAES). ("Historia y cronología de la Europa del Capital. Hegemonía neoliberal en las lógicas que construyen la UE").

Este número de Rescoldos -último en el que participó directamente nuestro querido compañero Gonzalo Romero- es un buen instrumento para la reflexión y el diálogo sobre la Europa que estamos construyendo entre todos.

Además contiene otros artículos como:

- "Réquiem por una Iniciativa Legislativa Popular" (Dación en Pago, Stop Desahucios y Alquiler Social), por Javier Rubio.

- "Perfiles jurídicos y humanos de las mujeres en el Centro de Internamiento para extranjeros de Madrid", por Margarita Martínez.

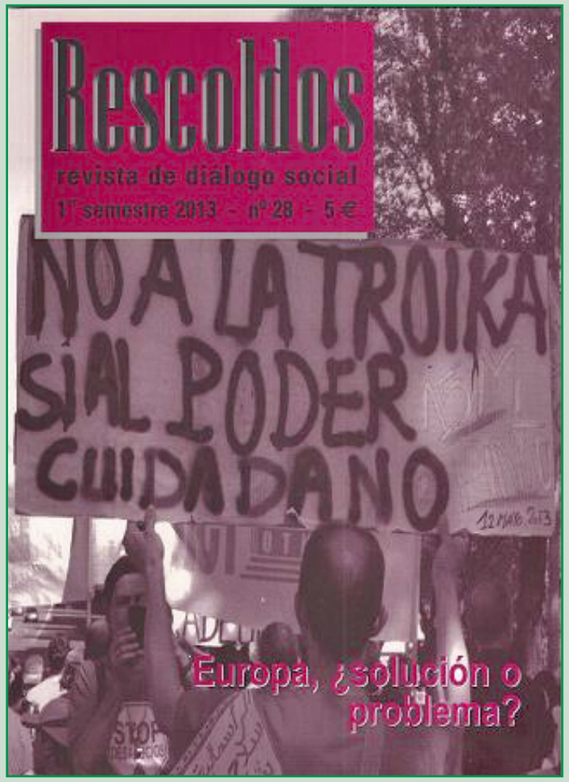
- "La lucha de l@s trabajador@s de los Servicios Sociales Públicos de la CAM", por Verónica González.

- "La Unienlacalle", por Carlos Santiuste.

- "Reflexión sobre el proceso de implantación de la jornada escolar continua", por Zoraya Sampedro.

- "Relatos desde el callejón", por Gonzalo Romero.

- Hemos oído (música).



Libros, películas y música
Música

Germán coppini, músico artesano

El 24 de diciembre de 2013 se fue, sin previo aviso, Germán Coppini. Creador, letrista y cantante que influyó mediante su música rebelde en la juventud de la transición española. Un cáncer fulminante le derribó por sorpresa.

Fue la gran voz de la movida madrileña, movimiento que representaba la modernidad, el progresismo y la manipulación del talento musical. Germán andaba sobrado y lo expresaba en la profundidad de sus letras, su riqueza emocional, madura y sonora y su vasta cultura musical y literaria. Inclasificable, políticamente incorrecto y siempre respetado por sus compañeros, fue relegado al olvido por la industria discográfica y unos medios de comunicación mercantilizados que nunca pudieron cooptarlo. Integro, austero, sincero, militante comprometido, tímido, introvertido, lector incombustible, irónico y sobre todo, humano, comenzaba a disfrutar de un incipiente retorno al panorama musical, tan trabajado como sufrido, no porque ahora fueran malos tiempos para la música, realidad que él había conocido dos décadas antes, sino por el gran esfuerzo que todo grupo no comercial debe realizar para ser escuchado.

Siendo consciente de la dificultad de producir y distribuir más allá del mercado, siempre buscó compañer@s que posibilitaran la creación de nuevos grupos con propuestas innovadoras y comprometidas para dirigirse a un público no mayoritario. Pablo Lacárcel, con su pequeña discográfica Lemuria Music y Germán Coppini se apoyaron mutuamente posibilitando una salida digna al silencioso trabajo realizado durante los años que vivió excluido por la industria musical, inmerso en la lectura de diferentes estilos, autores y épocas, la creación musical y el cuidado de su familia. Durante esos duros años el apoyo de su mujer Elvira, trabajadora de la sanidad, fue fundamental para poder investigar y crear temas. Ambos, cuidadores infatigables de sus tres hijos adolescentes Guillermo, Daniel y Carmenchu, así como del abuelo materno "El General", como Germán le llamaba cariñosamente.

Puso su arte e imagen al servicio de causas justas en favor de las minorías. No dudó en actuar en manifestaciones por la III República, en apoyo a los cinco cubanos presos en cárceles estadounidenses, diferentes mareas sociales en defensa de trabajadores en huelga o en cualquier acto reivindicativo. Era normal que junto a su canto realizara alguna lectura de texto o poesía comprometida. También era común oírle gritar al termino de algún tema...

¡Todos a la calle Joder. Que ya es hora!

Germán Coppini será recordado cada 26 de Julio, 14 de abril, 6 de diciembre ó 1º de Mayo, en cada tema, artículo, reportaje, vinilo, casete o CD que muchos conservamos, pero sobre todo por su gran sensibilidad, humanidad y compromiso político. En 2011 eligió a la Biblioteca Nacional de España como depositaria de una gran colección de más de 3000 discos vinilos con el fin de hacer sitio a su amplísima biblioteca de 1500 volúmenes que póstumamente donó a la biblioteca de la Casa Republicana del barrio de Vallecas. También dejó escritos medio centenar de temas inéditos.

La Garbancita Ecológica promovió desde su lanzamiento su disco de mayor compromiso popular publicado en vida y titulado "America Herida"[1] , dónde encontramos canciones firmadas por Daniel Viglieti ("Milonga para andar lejos"), Amparo Ochoa ("Mi abuelo"), Carlos Mejía Godoy ("Quincho Barrilete"), Chico Buarque ("Bastidores"), Malvina Reynolds ("Cajitas"), Víctor Jara ("Abre la ventana", "Vamos por ancho camino") Violeta Parra ("Arauco tiene una pena", "Corazón maldito") Atahualpa Yupanqui ("El árbol que tú olvidaste") Pablo Milanés ("Pobre del cantor"), Carlos Puebla ("Soy del pueblo") o Mario Benedetti ("Cielito de los muchachos") a las que puso voz y que grabó junto a "Los Voluntarios" entre los que se encuentra Armando Martínez, gran amigo suyo y cooperativista de la Garbancita.

El 12 de Abril en Granada y el 13 de Abril en Madrid, se le rindieron sendos homenajes musicales en los que participaron varios artistas y grupos. "Siempre Audaz, Camarada" fue el lema del cartel que le dedicaron trabajador@s y compañer@s comunistas y republican@s. El 31 de Mayo de 2014 se realiza un gran homenaje en Madrid, en la sala Arena. El dinero recaudado, como el de anteriores homenajes, será destinado a su familia que, tras la inesperada pérdida de Germán, pasa por duros momentos, no sólo emocionales sino también económicos.

Amigos y compañeros de Germán Coppini López-Tormos

Salud y República compañero

1-América herida. CD, vinilo y libro. http://www.lagarbancitaecologica.org/garbancita/index.php/libros/1444-america-herida-cd-vinilo-y-libro

sigue

mayo
2014
Numero 44

"Ideas para una educación alimentaria integral en la escuela"

www.lagarbancitaecologica.org
www.facebook.com/GarbancitaEcologica